Cómo resolver problemas conyugales

Él dice: *"Después que nos casamos, Sara* y yo vivimos por un tiempo con mi familia, en casa de mis padres. Un día, la novia de mi hermano me pidió que la llevara a su casa en nuestro auto. Accedí cortésmente y me llevé a mi hijo pequeño con nosotros. Pero cuando regresé a casa, Sara estaba furiosa. Nos pusimos a discutir y ella me acusó de mujeriego frente a mi familia. Entonces perdí la calma y le dije cosas que la enfurecieron todavía más".*

Ella dice: *"Reaccioné así por muchas razones. Estaba angustiada porque nuestro hijito tenía un grave problema de salud y, además, justo en ese momento, atravesábamos problemas económicos. Por eso me enojé tanto cuando Fernando se fue en el automóvil con la novia de su hermano llevándose al niño. Así que en cuanto llegó a casa, le dije cómo me sentía. Entonces tuvimos un fuerte altercado en el que nos insultamos mutuamente. Al final, me sentí destrozada".*

CUANDO los esposos tienen discusiones como esta, ¿significa que ya no se aman? Por supuesto que no. De hecho, Fernando y Sara —la pareja que se acaba de mencionar— se quieren muchísimo. No obstante, hasta los mejores matrimonios tienen sus diferencias de vez en cuando.

Pero ¿por qué surgen los desacuerdos, y cómo puede usted evitar que destruyan la relación con su pareja? Pues bien, en vista de que fue Dios quien instituyó el matrimonio, es lógico recurrir a su Palabra, la Biblia, para saber lo que dice al respecto (Génesis 2:21, 22; 2 Timoteo 3: 16, 17).

Llegue a la raíz del problema

En la mayoría de los matrimonios, ambos cónyuges desean llevarse bien y tratarse con cariño. Sin embargo, la Biblia afirma de manera realista que "todos [los seres humanos] han pecado y no alcanzan a la gloria de Dios" (Romanos 3:23). Por lo tanto, cuando se producen desacuerdos, quizás no sea fácil dominar las emociones. Y si se desata una discusión, hay quienes tal vez tengan que librar una verdadera lucha contra malas costumbres, como insultar y gritar (Romanos 7:21; Efesios 4:31). Ahora bien, ¿qué otros factores podrían ocasionar discordias?

En primer lugar, es frecuente que cada cónyuge se comunique de un modo distinto. Por ejemplo, Sandra comenta: "Ya de recién casada me di cuenta de que los dos abordábamos los asuntos desde ángulos muy distintos. A mí no solo me gusta hablar de *qué sucedió,* sino también de *por qué* y *cómo.* En cambio, parece que a mi esposo solo le importa el resultado final".

Sandra no es la excepción. En muchos matrimonios, es posible que uno de los cónyuges desee poner todas las cartas sobre la mesa, en tanto

* Se han cambiado los nombres.

que el otro prefiera eludir el tema. A veces, cuanto más insiste uno de ellos en dialogar, más se resiste el otro. ¿Percibe una tendencia como esta en su relación? ¿Es uno de ustedes el que siempre desea expresarse y el otro el que siempre se cierra?

Otro factor que cabe señalar es que la crianza de cada uno pudiera influir en su idea de cómo deben comunicarse las parejas. Javier, que lleva cinco años de casado, comenta: "En mi familia todos somos reservados y nos cuesta trabajo revelar abiertamente nuestros sentimientos. Esto le desespera a mi esposa. En su familia son muy extrovertidos, así que para ella es muy sencillo decirme lo que siente".

¿Vale la pena esforzarse por resolver los problemas?

Los investigadores han descubierto que el parámetro más confiable para pronosticar la felicidad conyugal no es la cantidad de veces que se dicen "Te quiero". Tampoco lo es la satisfacción sexual ni el nivel económico. Más bien, el factor que más garantiza el éxito es *la capacidad que ambos tengan de resolver sus desacuerdos.*

Por otro lado, Jesús afirmó que cuando un hombre y una mujer se casan, no es el hombre quien los une, sino Dios mismo (Mateo 19:4-6). Así que un buen matrimonio honra a Dios. Pero si el esposo no muestra amor ni consideración a su esposa, Jehová Dios no escuchará sus oraciones (1 Pedro 3:7). Y si la esposa no respeta a su esposo, en realidad es a Jehová a quien no está respetando, pues él designó al esposo como cabeza de la familia (1 Corintios 11:3).

Consejos para triunfar: rompa con los patrones de conducta que perjudican su relación

Sin importar su modo de comunicarse y la crianza que haya tenido, hay ciertos patrones de conducta que debe romper si desea poner en práctica los principios bíblicos y solucionar los desacuerdos. Hágase las siguientes preguntas:

■ **"¿Controlo el impulso de desquitarme?"** La Biblia dice: "El apretar la nariz es lo que produce sangre, y el apretar la cólera es lo que produce riña" (Proverbios 30:33). ¿Qué significa eso? Veamos un ejemplo: una discrepancia sobre cómo administrar el presupuesto de la familia ("No deberíamos gastar tanto con la tarjeta de crédito") podría convertirse fácilmente en un intercambio de acusaciones ("¿Y tú no puedes ser más responsable?"). Es cierto que si su cónyuge 'le aprieta la nariz' lanzándole reproches, tal vez sienta el impulso de 'apretársela' en venganza. Sin embargo, las represalias solo encenderán los ánimos y se intensificará la riña.

Bien lo advirtió Santiago, uno de los escritores bíblicos: "¡Miren! ¡Con cuán pequeño fuego se incendia tan grande bosque! Pues bien, la lengua es un fuego" (Santiago 3:5, 6). Cuando los cónyuges no tienen cuidado con lo que dicen, puede que los pequeños desacuerdos se inflamen de repente y se vuelvan discusiones acaloradas. Y cuando un incendio de esta clase arrasa vez tras vez a un matrimonio, se hace muy difícil que el amor florezca.

En vez de desquitarse, ¿podría imitar a Jesús? La Biblia dice que "cuando lo estaban injuriando, no se puso a injuriar en cambio" (1 Pedro 2:23). La manera más rápida de apagar un incendio verbal es tomando en cuenta la opinión de su pareja y disculpándose por la parte de culpa que le corresponda.

¿POR QUÉ NO INTENTA ESTO? La próxima vez que discutan, pregúntese: "¿Qué pierdo con tomar en cuenta las preocupaciones de mi cónyuge? ¿He hecho algo que haya añadido leña al fuego? ¿Qué me impide pedir perdón por mis errores?".

■ **"¿Subestimo los sentimientos de mi cónyuge?"** La Palabra de Dios nos exhorta: "Todos ustedes sean de un mismo ánimo y parecer, compartiendo sentimientos como compañeros" (1 Pedro 3:8). Veamos dos razones por las que tal vez no haya logrado aplicar este principio. Por un lado, puede ser que le haga falta discernir lo que su pareja piensa o siente. Por ejemplo, si a usted no le preocupa tanto alguna

situación como a su cónyuge, usted tal vez le diga: "Me parece que estás exagerando". Aunque su intención sea ayudarle a ver el problema en su debida perspectiva, ¿a quién le consuelan esa clase de comentarios? Tanto las esposas como los esposos necesitan sentir que sus seres amados los entienden y son capaces de ponerse en su lugar.

Ahora bien, ¿cuál podría ser la causa de que a alguien le importen poco los sentimientos de su pareja? Quizá sea una sobredosis de orgullo. La persona orgullosa rebaja a los demás para ensalzarse a sí misma. Tal vez lo intente valiéndose de apodos despectivos o comparaciones humillantes. Como ejemplo, pensemos en la actitud de los orgullosos escribas y fariseos contemporáneos de Jesús. Si cualquiera los contradecía —aun cuando fuera uno de ellos mismos—, recurrían a insultos y a comentarios denigrantes (Juan 7:45-52). Sin embargo, Jesús era diferente, pues era comprensivo con quienes lo buscaban y le revelaban su sentir (Mateo 20:29-34; Marcos 5:25-34).

¿Cómo reacciona usted cuando su cónyuge le explica algo que le preocupa? ¿Diría que sus palabras, su tono de voz y sus expresiones faciales reflejan comprensión? ¿O tiende a ser indiferente a los sentimientos de su pareja?

¿POR QUÉ NO INTENTA ESTO? Durante las próximas semanas, fíjese en cómo se dirige a su cónyuge. Si se porta con frialdad o le dice algo humillante, pídale perdón inmediatamente.

■ **"¿Desconfío de los motivos de mi cónyuge?"** "¿Ha temido Job a Dios por nada? ¿No has puesto tú mismo un seto protector alrededor de él y alrededor de su casa y alrededor de todo lo que tiene [...]?" (Job 1:9, 10.) Con estas palabras, Satanás cuestionó los motivos de Job, un hombre fiel a Dios.

Si los cónyuges no tienen cuidado, podrían adoptar una actitud similar. Por ejemplo, si su pareja hace algo por usted, ¿se pregunta qué querrá o si estará ocultando algo? Cuando él o ella se equivoca, ¿concluye usted que ese error confirma que es una persona egoísta e indiferente? ¿Agrega rápidamente la nueva falta a la lista de sus antiguos errores?

¿POR QUÉ NO INTENTA ESTO? Escriba una lista tanto de las buenas acciones que su pareja haya realizado por usted, así como de los buenos motivos que pudo haber tenido.

El apóstol Pablo escribió: "El amor no [...] lleva cuenta del daño" (1 Corintios 13:4, 5). Es cierto que el verdadero amor no es ciego, pero tampoco va contando cada falta. Pablo también aseguró que el amor "todas las cosas [...] las cree" (1 Corintios 13:7). Esto no quiere decir que el amor sea ingenuo; pero tampoco es suspicaz. Más bien, nos impulsa a confiar. La Biblia nos invita a cultivar el amor que está siempre listo para perdonar y para otorgar el beneficio de la duda (Salmo 86:5; Efesios 4:32). Si el esposo y la esposa se tratan con esta clase de amor, disfrutarán de una feliz vida de casados.

PREGUNTAS PARA PENSAR

- *¿Qué errores cometió la pareja citada al principio del artículo?*
- *¿Cómo puedo evitar esa clase de errores en mi matrimonio?*
- *¿En cuál de los puntos analizados tengo que esforzarme más por mejorar?*



Cómo solucionar problemas en el matrimonio

Él: *(Refiriéndose a sus hijas adolescentes.) ¿Dónde están las chicas?*

Ella: *En el centro comercial, comprándose ropa.*

Él: *(Enojado y alzando la voz.) ¿Cómo que "comprándose ropa"? ¡Si no hace ni un mes que se compraron varios vestidos!*

Ella: *(A la defensiva, sintiéndose herida y atacada.) Pero es que había rebajas. De todos modos, yo les di permiso.*

Él: *(Perdiendo los estribos y gritando.) ¡Sabes que no quiero que gasten dinero sin preguntarme! ¿Cómo les das permiso sin antes hablar conmigo?*



¿QUÉ problemas cree usted que esta pareja debe resolver? Es obvio que al esposo le cuesta dominar su mal genio. Además, el matrimonio no parece estar de acuerdo sobre cuánta libertad deben dar a sus hijas. Y da la impresión de que tienen un problema de comunicación.

Claro, ningún matrimonio es perfecto, pues todos afrontan dificultades de algún tipo. Pero sean estas grandes o pequeñas, es importantísimo que los cónyuges busquen cómo resolverlas. ¿Por qué?

Porque con el tiempo, las cuestiones sin resolver pueden convertirse en barreras que impidan la comunicación. El sabio rey Salomón escribió: "Hay contiendas que son como la barra de una torre de habitación" (Proverbios 18:19). Por lo tanto, ¿cómo puede usted mejorar la comunicación al afrontar problemas?

Se podría comparar el matrimonio con nuestro cuerpo. Así como la sangre cumple un papel fundamental en mantenernos vivos, así de vital es la comunicación. Pero para que esta fluya debidamente, hacen falta dos cualidades comparables al corazón y los pulmones: el amor y el respeto (Efesios 5:33). A la hora de resolver sus diferencias, el amor motivará a la pareja a pasar por alto errores pasados —y las heridas emocionales que produjeron— y a centrarse en el problema en cuestión (1 Corintios 13:4, 5; 1 Pedro 4:8). El respeto también es fundamental, pues la persona que respeta a su cónyuge deja que este hable y se esfuerza de corazón por entender lo que *quiere* decir, y no solo lo que dice.

Cuatro pasos para solucionar los problemas

Examine los cuatro pasos que se enumeran a continuación y observe de qué manera pueden ayudarle los principios bíblicos a resolver los problemas con amor y respeto.

1. Fije un momento para hablar del tema. "Para todo hay un tiempo señalado [...]; tiempo de callar y tiempo de hablar." (Eclesiastés 3: 1, 7.) Como vimos en la disputa reproducida arriba, algunos desacuerdos suscitan sentimientos muy intensos. Si eso ocurre, domínese y no discuta. Antes de que las emociones se desborden, deténgase y propóngale a su pareja hablar del asunto después. Evitará causarle mucho daño a su relación si toma en serio el siguiente consejo bíblico: "Comenzar una discusión es abrir una represa, antes que la pelea estalle, retírate" (Proverbios 17:14, *Biblia de América*).

No obstante, también hay un "tiempo de hablar". Como la mala hierba, los problemas crecen si no se les presta atención. Por consiguiente, no pase por alto la cuestión esperando a que desaparezca por sí sola. Si usted interrumpe una discusión, muéstrele respeto a su cónyuge fijando un momento no muy lejano para volver a hablar del asunto. Dar este paso les ayudará a ambos a actuar en armonía con el espíritu de esta exhortación bíblica: "Que no se ponga el sol estando ustedes en estado provocado" (Efesios 4:26). Por supuesto, entonces usted debe cumplir con su palabra.

¿POR QUÉ NO INTENTA ESTO? Acuerde con su cónyuge un tiempo fijo todas las semanas para hablar de los problemas de la familia. Si les parece que les cuesta más controlarse en ciertos momentos del día —como al llegar a casa del trabajo o antes de comer—, no hablen de problemas en esas ocasiones y escojan una hora en la que crean que ambos estarán menos tensos.

---

2. Exprese su opinión con franqueza y respeto. "Hable verdad cada uno de ustedes con su prójimo", aconseja Efesios 4:25. Y el prójimo más cercano de una persona casada es su cónyuge. Por lo tanto, sea franco y específico al expresarle sus sentimientos. Margareta,* que lleva veintiséis años casada, dice lo siguiente: "De recién casada esperaba que, cuando surgía un problema, mi esposo supiera sin más cómo me sentía. Aprendí que eso no es realista, y ahora trato de expresarle claramente mis ideas y sentimientos".

Recuerde que su objetivo al hablar de un problema no es ganar una batalla ni vencer a un enemigo, sino que su cónyuge sepa lo que usted piensa. Para lograrlo, indique *cuál* cree que es el problema, luego indique *cuándo* surge y, por último, exprese *cómo* le hace sentir. Por ejemplo, si le molesta que su cónyuge lo deje todo en cualquier sitio, podría decirle con respeto: "Cuando dejas la ropa en el suelo al llegar del trabajo [aclarando así *cuál* es el problema y *cuándo* surge], siento que no valoras todo lo que hago por mantener la casa ordenada [explicando así *cómo* se siente al respecto]". Luego sugiérale con tacto una solución al problema.

¿POR QUÉ NO INTENTA ESTO? A fin de tener las ideas claras antes de hablar con su cónyuge, escriba cuál cree que es el problema y cómo le gustaría que se resolviera.

---

3. Escuche a su cónyuge y procure comprender sus sentimientos. El discípulo Santiago escribió que el cristiano debe ser "presto en cuanto a oír, lento en cuanto a hablar, lento en cuanto a ira" (Santiago 1:19). Pocas cosas causan más desdicha en un matrimonio que el sentimiento de que el otro no entiende cómo uno se siente ante un problema en particular. Por eso, ¡determínese a no darle esa impresión a su cónyuge! (Mateo 7:12.)

Wolfgang, que lleva casado treinta y cinco años, comenta: "Hablar de problemas me pone tenso, sobre todo cuando me parece que mi esposa no entiende lo que pienso". Dianna, que ya ha cumplido veinte años de casada, reconoce: "A menudo le reprocho a mi marido que realmente no me escucha cuando hablamos de nuestros problemas". ¿Cómo puede usted derribar esta barrera?

* Se han cambiado algunos nombres.

No suponga que ya sabe lo que su pareja piensa o siente. "Por la presunción solo se ocasiona una lucha, pero con los que consultan juntos hay sabiduría", señala la Palabra de Dios (Proverbios 13:10). Respete la dignidad de su *cónyuge dándole la oportunidad* de que exprese su opinión sin interrupciones. Luego, para asegurarse de que le ha comprendido bien, dígale con sus propias palabras lo que usted entendió. Claro está, no le hable con sarcasmo ni agresividad. Permita que le corrija si hubo algo que no captó bien. En vez de dominar la conversación, túrnese con su pareja en el uso de la palabra hasta que ambos entiendan lo que piensa y siente el otro sobre el asunto.

Es cierto que se necesita humildad y paciencia para escuchar atentamente a su cónyuge y procurar entender su opinión. Pero si usted lo honra de esa forma, será más probable que él o ella haga lo mismo con usted (Mateo 7:2; Romanos 12:10).

¿POR QUÉ NO INTENTA ESTO? Cuando trate de hacerle ver a su cónyuge que usted entiende lo que él o ella piensa, no repita sus comentarios como un loro. Póngase en su lugar y procure expresar lo que, a su juicio, piensa y siente su pareja (1 Pedro 3:8).

---

4. Acuerden una solución. "Mejores son dos que uno, porque tienen buen galardón por su duro trabajo. Pues si uno de ellos cae, el otro puede levantar a su socio." (Eclesiastés 4: 9, 10.) Es muy difícil que los problemas maritales se arreglen sin la colaboración y el apoyo mutuo de los cónyuges.

Es verdad que Jehová ha nombrado al esposo cabeza de familia (1 Corintios 11:3; Efesios 5:23). Pero eso no le da derecho a ser un dictador. El esposo prudente no toma decisiones arbitrarias. David, que lleva veinte años casado, dice: "Busco algo en lo que estemos de acuerdo y trato de tomar una decisión que ambos podamos apoyar". Tras siete años de matrimonio, Tanya comenta: "No se trata de quién tiene razón o no. A veces solo tenemos distintas opiniones sobre cómo resolver un problema. He comprobado que la clave es ser razonable y flexible".

¿POR QUÉ NO INTENTA ESTO? Fomente un espíritu de equipo escribiendo junto con su cónyuge todas las soluciones que se les ocurran. Cuando se les acaben las ideas, repasen la lista y pongan en práctica la opción que a los dos les parezca bien. Luego, fijen un momento no muy lejano para ver si en realidad se hizo lo acordado y si surtió efecto.

La unión hace la fuerza

Jesús comparó el matrimonio a un yugo (Mateo 19:6). Un yugo es una barra de madera a la que se sujetan dos animales para que trabajen juntos. Si estos no cooperan, no podrán hacer mucho, y el yugo les irritará el cuello. Pero si trabajan juntos, podrán realizar tareas agotadoras, como arrastrar pesadas cargas o arar un campo.

De manera parecida, el yugo marital puede irritar a los cónyuges que no trabajan en equipo. Pero si aprenden a colaborar el uno con el otro, pueden solucionar casi cualquier problema y lograr mucho. Un hombre felizmente casado de nombre Kalala resume así la cuestión: "En estos veinticinco años, mi esposa y yo hemos resuelto nuestros problemas hablando con franqueza, poniéndonos en el lugar del otro, pidiéndole a Jehová su ayuda y aplicando los principios bíblicos". ¿Por qué no trata usted de hacer lo mismo?

PREGUNTAS PARA PENSAR

- *¿De qué problema me gustaría hablar con mi cónyuge?*
- *¿Cómo puedo asegurarme de que entiendo los sentimientos de mi pareja sobre este asunto?*
- *Si siempre insisto en que las cosas se hagan a mi manera, ¿qué problemas podría provocar?*



La comunicación con los adolescentes

"Antes era fácil hablar con mi hijo, pero ahora que tiene 16 años, tanto a mi esposo como a mí nos resulta difícil saber lo que piensa. Se aísla en su habitación y casi nunca habla con nosotros." (MÍRIAM, DE MÉXICO)

"Hubo un tiempo en que mis hijos me prestaban toda su atención, sin importar lo que dijera. Lo aceptaban todo. Ahora que son adolescentes, piensan que no sé de lo que estoy hablando." (SCOTT, DE AUSTRALIA)

SI ESTÁ criando a un adolescente, es probable que se sienta identificado con los padres citados arriba. Antes, la comunicación iba y venía libremente, como si fuera una carretera en la que el tránsito fluye en ambas direcciones. Pero ahora parece que la carretera está bloqueada. "Cuando mi hijo era un chiquillo, solía bombardearme con preguntas —dice una madre italiana llamada Angela—. Ahora soy *yo* quien tiene que iniciar la conversación. Si no lo hago, pueden pasar días sin que tengamos ni una sola charla significativa."

Al igual que Angela, usted quizás haya descubierto que su hijo, que antes era tan comunicativo, se ha transformado en un adolescente arisco. Todos sus esfuerzos por entablar una conversación con él quizás solo provoquen respuestas secas. Usted le pregunta: "¿Qué tal te fue el día?", y su hijo responde tajantemente: "Bien". O le dice a su hija: "¿Qué hubo hoy de nuevo en la escuela?", y ella se encoge de hombros y contesta: "Nada". Los intentos de forzar la conversación con frases como "¿Por qué no me cuentas algo más?" suelen dar como resultado el más absoluto silencio.

Por supuesto, no todos los adolescentes tienen problemas para decir lo que piensan. Sin embargo, lo que dicen no es precisamente lo que sus padres quisieran oír. "'¡Déjame en paz!' era la respuesta más frecuente de mi hija cuando yo le pedía que hiciera algo", recuerda Edna, una madre nigeriana. Ramón, de México, menciona algo parecido respecto a su hijo de 16 años: "Discutimos casi todos los días. Si le pido que haga algo, empieza a inventarse excusas para salirse con la suya".

Intentar comunicarse con un adolescente que sencillamente no responde puede poner a prueba la paciencia de un padre. La Biblia reconoce que "resultan frustrados los planes donde no hay habla confidencial" (Proverbios 15:22). "Cuando no sé lo que pasa por la mente de mi hijo, me siento tan frustrada que me dan ganas de gritar", admite Anna, una madre rusa que está criando sola a su hijo. Justo cuando la comunicación es más importante que nunca, los jóvenes —y sus padres— parecen perder la habilidad de comunicarse. ¿Por qué?

Identificar los obstáculos

Comunicarse implica más que solo hablar. Jesús dijo que "de la abundancia del corazón habla [la] boca" (Lucas 6:45). Así que mediante la buena comunicación uno aprende acerca de

los demás y deja que los demás aprendan acerca de uno. Este último aspecto a veces supone un problema para los adolescentes, pues al entrar en la pubertad incluso el niño más sociable puede volverse tímido de repente. Los expertos opinan que, por lo general, los jóvenes se sienten como si estuvieran siempre en escena, constantemente bajo el brillo implacable de las luces. Y para no ser el centro de atención, tal vez bajen el telón, por así decirlo, y se refugien en un mundo privado al que los padres no pueden acceder con facilidad.

Otro factor que pudiera constituir un obstáculo para la comunicación es el deseo de independencia del adolescente. No hay manera de evitarlo: el hijo se va haciendo mayor, y parte de ese proceso implica separarse de la familia. Eso no quiere decir que esté listo para abandonar el hogar. En muchos sentidos, necesita a sus padres más que nunca. Pero el proceso de separación comienza años antes de la edad adulta. A medida que maduran, muchos jóvenes prefieren pensar las cosas por sí mismos antes de revelar sus pensamientos a otras personas.

Es cierto que los adolescentes tal vez no sean tan reservados con sus amigos. Una madre mexicana llamada Jessica dice al respecto: "Cuando mi hija era pequeña, siempre venía a contarme sus problemas. Ahora se los cuenta a sus amigas". Si su hijo hace lo mismo, no llegue a la conclusión de que lo ha "despedido" como padre. Por el contrario, las encuestas indican que los adolescentes, aunque no lo admitan, valoran los consejos de sus padres más que los de sus amigos. Ahora bien, ¿cómo pueden mantenerse abiertas las puertas de la comunicación?

La clave del éxito: eliminar las barreras

Imagínese que va conduciendo su automóvil por una carretera larga y recta. Durante muchos kilómetros, solo ha tenido que ajustar un poco el rumbo; pero, de repente, se encuentra con una curva muy pronunciada. Para que su automóvil no se salga de la carretera, tiene que saber maniobrarlo. Ocurre algo parecido cuando un hijo llega a la adolescencia. Durante algunos años, quizás solo haya tenido que ajustar un poco la forma de criarlo. No obstante, ahora que la vida del muchacho ha cambiado de repente, usted tiene que aprender a "maniobrar" y modificar su manera de comunicarse. Hágase las siguientes preguntas:

■ **"Cuando mi hijo tiene ganas de hablar, ¿estoy yo dispuesto a hacerlo?"** La Biblia dice: "Como manzanas de oro en entalladuras de plata es una palabra hablada al tiempo apropiado para ella" (Proverbios 25:11). Tal como lo aclara este texto bíblico, la clave suele estar en hallar el momento oportuno. Piense en este ejemplo: un agricultor no puede acelerar ni retrasar el momento de la cosecha. Simplemente debe recogerla cuando el fruto está maduro. Su hijo adolescente tal vez se sienta más inclinado a hablar en determinados momentos. ¡Pues aprovéchelos! Frances, una madre de Australia que está criando sola a sus hijos, relata: "Mi hija suele venir a mi dormitorio por las noches, y a veces se queda hasta una hora [...]. Para mí no es fácil atenderla, pues me gusta acostarme temprano, pero a esas horas hablamos de todo".

¿POR QUÉ NO INTENTA ESTO? Si su hijo se muestra reacio a hablar, hagan algo juntos: den un paseo —a pie o en automóvil—, jueguen un rato o realicen alguna tarea en el hogar. A menudo, un ambiente relajado contribuye a que los jóvenes se sientan con más libertad de expresarse.

■ **"¿Capto el mensaje oculto tras sus palabras?"** Job 12:11 asegura: "¿Acaso el oído mismo no prueba las palabras como el paladar gusta el alimento?". Ahora más que nunca, usted tiene que 'probar las palabras' de su hijo. Los adolescentes suelen hablar en términos absolutos. Por ejemplo, es probable que su hijo diga: "¡*Siempre* me tratas como a un niño!", o "¡*Nunca* me escuchas!". En vez de destacar la inexactitud de los términos *siempre* y *nunca,*

reconozca que su hijo probablemente no está hablando en términos literales. Por ejemplo, "¡Siempre me tratas como a un niño!" podría querer decir "Pienso que no confías en mí", y "¡Nunca me escuchas!" podría significar "Quiero que entiendas cómo me siento realmente". Trate de discernir el mensaje oculto tras las palabras de su hijo.

¿POR QUÉ NO INTENTA ESTO? Cuando el adolescente haga una afirmación tajante, puede decirle algo así: "Veo que estás molesto, pero estoy tratando de entenderte. Dime por qué crees que te trato como a un niño". Entonces, escúchelo sin interrumpirlo.

■ "¿Estaré echando a perder la comunicación insistiendo en que mi hijo hable?"

La Biblia indica: "En cuanto al fruto de la justicia, su semilla se siembra en condiciones pacíficas para los que están haciendo la paz" (Santiago 3:18). Mediante sus palabras y actitud, genere "condiciones pacíficas" para que su hijo se sienta inclinado a hablar. Recuerde que usted es como un abogado que lo defiende, y no como un fiscal que procura desacreditarlo. "Un padre sensato no hace comentarios como: '¿Cuándo vas a dejar de portarte como un niño?' o '¿Cuántas veces te lo tengo que decir?' —explica un coreano llamado Kyung-Joon—. Tras cometer varios errores de este tipo, comprendí que a mis hijos no solo les molestaba la manera como les hablaba, sino también lo que les decía."

¿POR QUÉ NO INTENTA ESTO? Si su hijo no contesta cuando usted le hace preguntas, intente otro método. Por ejemplo, en vez de preguntarle a su hija cómo le fue en el día, cuéntele cómo le fue a usted, y fíjese en su reacción. O si quiere averiguar lo que piensa de un asunto, hágale preguntas que no se centren en ella. Dígale: "¿Qué opina tu amiga Fulanita?", y entonces pregúntele: "¿Y qué le dirías tú a ella?".

Comunicarse con los adolescentes no es una tarea imposible. Cambie de método dependiendo de la necesidad. Hable con otros padres que hayan tenido éxito (Proverbios 11:14). Cuando converse con sus hijos, sea "presto en cuanto a oír, lento en cuanto a hablar, lento en cuanto a ira" (Santiago 1:19). Y por encima de todo, nunca se dé por vencido, sino siga "criándolos en la disciplina y regulación mental de Jehová" (Efesios 6:4).

PREGUNTAS PARA PENSAR

- ■ *¿Qué cambios he observado en mi hijo desde que entró en la adolescencia?*
- ■ *¿De qué maneras puedo mejorar mis habilidades de comunicación?*



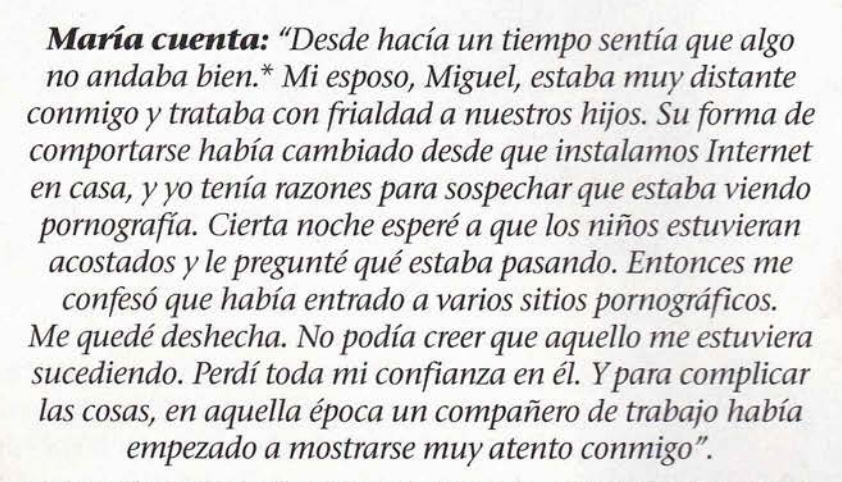
Sugerencias de algunos padres

"Mi hijo habla mucho más cuando estamos con otras personas. Así que al quedarnos solos, sigo conversando con él sobre los mismos temas." **(ANGELA, DE ITALIA)**

"Hemos descubierto que nuestros hijos suelen expresarse más libremente si primero los encomiamos y les decimos lo mucho que los queremos." **(DONIZETE, DE BRASIL)**

"Aprendí muchísimo conversando con adultos que fueron criados según las normas bíblicas. Les preguntaba cómo se sentían cuando eran adolescentes y qué hicieron sus padres para ayudarlos." **(DAWN, DE GRAN BRETAÑA)**

Cómo fortalecer el sentido del compromiso en el matrimonio



María cuenta: *"Desde hacía un tiempo sentía que algo no andaba bien.* Mi esposo, Miguel, estaba muy distante conmigo y trataba con frialdad a nuestros hijos. Su forma de comportarse había cambiado desde que instalamos Internet en casa, y yo tenía razones para sospechar que estaba viendo pornografía. Cierta noche esperé a que los niños estuvieran acostados y le pregunté qué estaba pasando. Entonces me confesó que había entrado a varios sitios pornográficos. Me quedé deshecha. No podía creer que aquello me estuviera sucediendo. Perdí toda mi confianza en él. Y para complicar las cosas, en aquella época un compañero de trabajo había empezado a mostrarse muy atento conmigo".*

Miguel explica: *"Hace algún tiempo, mi esposa descubrió una fotografía guardada en la computadora y me preguntó qué hacía eso ahí. Cuando le confesé que veía pornografía en Internet, se puso furiosa. Me sentí horriblemente culpable y avergonzado. Pensé: 'Este es el fin de nuestro matrimonio'".*

EN SU opinión, ¿qué fallaba en la relación entre María y Miguel? Tal vez piense que el principal problema era que él veía pornografía. Sin embargo, como el propio Miguel comprendió después, aquel vicio solo era un síntoma de un problema más profundo: la falta de un verdadero sentido del compromiso hacia su cónyuge.# Como es natural, María y Miguel se casaron con la ilusión de disfrutar juntos de una vida feliz y llena de amor. Sin embargo, el compromiso que los unía se fue debilitando con el tiempo, y cada vez se sentían más lejos el uno del otro. Eso mismo les ocurre a muchas parejas hoy día.

¿Siente usted que, con el paso de los años, se ha ido distanciando de su cónyuge? Si así es, ¿qué puede hacer? Para averiguarlo, veamos primero la respuesta a estas tres preguntas: ¿Qué significa tener un verdadero sentido del compromiso en el matrimonio? ¿Qué puede debilitar ese compromiso? Y ¿cómo podemos fortalecerlo?

¿Qué es el sentido del compromiso?

Muchos cónyuges lo definirían como el sentido del deber que los mantiene unidos. Por po-

* Se han cambiado los nombres.

\# Aunque este caso presenta a un esposo viendo pornografía, ambos cónyuges pueden demostrar falta de sentido del compromiso de esta y de otras maneras.

ner un ejemplo, una pareja tal vez decida permanecer junta para no perjudicar a sus hijos, o porque sabe que ha contraído un compromiso ante Dios, el fundador del matrimonio (Génesis 2:22-24). Sin duda, motivos como esos son encomiables y pueden contribuir a que la relación supere tiempos difíciles. Pero si los cónyuges quieren ser realmente felices, debe unirlos algo más que una simple obligación.

Cuando Jehová Dios instituyó el matrimonio, se propuso que este brindara felicidad y profunda satisfacción a los casados. Por ejemplo, él quiere que el esposo 'se regocije con su esposa', que la ame profundamente y la haga sentirse amada. También espera que la mujer sienta ese mismo amor por su esposo (Proverbios 5:18; Efesios 5:28). Para que los cónyuges lleguen a estar así de unidos se requiere que ambos aprendan a confiar el uno en el otro y se esfuercen por cultivar una amistad para toda la vida. De esta forma, su sentido del compromiso se hace más fuerte. Y entonces su relación se vuelve tan estrecha que la Biblia dice que son —metafóricamente hablando— "una sola carne" (Mateo 19:5).

Podríamos comparar el sentido del compromiso a la mezcla que mantiene firmemente unidos los ladrillos de una casa. Para crear dicha mezcla hay que combinar varios materiales, como arena, cemento y agua. Del mismo modo, el compromiso en el matrimonio está formado por varios componentes, como el sentido del deber, la confianza y la amistad. Ahora bien, ¿qué puede debilitar ese vínculo?

Actitudes que pueden debilitarlo

El compromiso exige esfuerzo y espíritu de sacrificio. Hay que estar dispuesto a dejar a un lado las preferencias personales para complacer al otro. Desde luego, hoy día son pocos los que ceden a los deseos de alguien sin esperar nada a cambio. Algunos hasta lo consideran totalmente inadmisible. Lo habitual es preguntarse: "¿Y qué gano yo con eso?". Pero piense: ¿cuántas personas egoístas conoce usted que tengan un matrimonio realmente feliz? Seguramente muy pocas, por no decir ninguna. ¿Y por qué? Porque quienes solo piensan en sí mismos no suelen permanecer con su pareja cuando es necesario sacrificarse, especialmente si creen que las pequeñas concesiones que quizás deban hacer no les reportarán beneficios inmediatos. No importa cuánto romanticismo hubiera al principio: si no hay verdadero compromiso, el amor terminará enfriándose.

La Biblia es realista y reconoce que estar casado supone mucho esfuerzo. Señala que "el hombre casado se inquieta por las cosas del mundo, en cuanto a cómo ganar la aprobación de su esposa" y que "la mujer casada se inquieta por las cosas del mundo, en cuanto a cómo ganar la aprobación de su esposo" (1 Corintios 7:33, 34). Por desgracia, aunque estemos dispuestos a hacer sacrificios, no siempre somos capaces de comprender las preocupaciones de nuestra pareja o de valorar lo que hace por nosotros. Si los cónyuges no se demuestran cuánto se aprecian, es muy probable que sufran mayor "tribulación en la carne" (1 Corintios 7:28).

Para que su matrimonio supere los malos momentos y se fortalezca durante los buenos, es vital que ambos vean su relación como algo duradero. ¿Cómo puede usted adoptar ese punto de vista y ayudar a su cónyuge a hacer lo mismo?

Cómo fortalecer el sentido del compromiso

Es esencial ser humilde y llevar a la práctica los consejos de la Palabra de Dios, la Biblia. De ese modo, usted se beneficiará y también su cónyuge (Isaías 48:17). A este respecto, veamos un par de consejos muy útiles.

1. Convierta su matrimonio en una prioridad en la vida. El apóstol Pablo escribió: "Aseg[úrense] de las cosas más importantes" (Filipenses 1:10). Dios concede mucha importancia a la forma en que el hombre trata a su

esposa, y viceversa. La Biblia muestra que el esposo que honra a su mujer recibirá honra de parte de Jehová, y que la esposa que respeta a su marido tiene "gran valor a los ojos de Dios" (1 Pedro 3:1-4, 7).

¿Cuánta importancia tiene para usted su matrimonio? Normalmente, invertimos más tiempo en los asuntos que consideramos más importantes. Así, podemos preguntarnos: "¿Cuánto tiempo le dediqué el mes pasado a mi cónyuge? ¿Qué cosas concretas hice para confirmarle que sigue siendo mi mejor amigo (o amiga)?". Si le dedicó poco o ningún tiempo a su matrimonio, puede que a su pareja le cueste creer que usted siente un verdadero sentido del compromiso.

¿Cree su cónyuge que usted se siente realmente comprometido con su matrimonio? ¿Cómo puede averiguarlo?

¿POR QUÉ NO INTENTA ESTO? Le ofrecemos una forma de saber qué piensa su cónyuge sobre su sentido del compromiso. Escriba en un papel cinco categorías: dinero, trabajo, matrimonio, actividades recreativas y amigos. Ahora asígnele un número a cada una, de acuerdo con lo que usted crea que son las prioridades de su pareja. Luego pídale a su cónyuge que haga lo mismo con usted. Finalmente, intercambien las listas y revísenlas. Si su cónyuge estima que usted no le está dedicando suficiente tiempo y energías al matrimonio, analicen qué cambios puede hacer para fortalecer el sentido del compromiso. También es importante preguntarse: "¿Cómo puedo interesarme más por las cosas que le importan a mi cónyuge?".

---

2. Evite la infidelidad en todas sus formas. Jesucristo afirmó: "Todo el que sigue mirando a una mujer a fin de tener una pasión por ella ya ha cometido adulterio con ella en su corazón" (Mateo 5:28). Cuando una persona tiene relaciones sexuales con alguien que no es su cónyuge, causa un enorme daño a su matrimonio. Tanto es así que la Biblia indica que el



Saque tiempo para su cónyuge

adulterio proporciona base válida para divorciarse (Mateo 5:32). No obstante, las anteriores palabras de Jesús muestran que el corazón de la persona puede albergar deseos inmorales mucho antes de cometer el adulterio propiamente dicho. Cuando alguien da rienda suelta a pensamientos de esa clase, ya está traicionando a su cónyuge.

Para conservar el sentido del compromiso en el matrimonio, también hay que estar firmemente resuelto a no ver pornografía. Aunque algunos digan lo contrario, la pornografía es veneno para el matrimonio. Fíjese en los senti-

mientos que expresó cierta esposa: "Mi marido dice que ve pornografía para hacer más interesante nuestra vida amorosa. Pero a mí me hace sentir como si yo no valiera nada, como si no fuera suficiente para él. Siempre que se pone a ver esas imágenes me paso la noche llorando". ¿Le parece que ese hombre está fortaleciendo su matrimonio, o que está acabando con él? ¿Cree que le está dando a su esposa razones para seguir luchando por su matrimonio? ¿Diría que considera a su mujer como su mejor amiga?

Un fiel siervo de Dios de tiempos antiguos llamado Job dio un buen ejemplo de verdadero compromiso hacia su matrimonio y hacia Dios. Él celebró 'un pacto con sus ojos para no mostrarse atento a una virgen' (Job 31:1). ¿Cómo podemos imitar su ejemplo?

Además de no ver pornografía, es necesario evitar cualquier relación demasiado apegada con alguien del otro sexo. Puede que a algunos les parezca que no hacen ningún daño a su matrimonio al andar coqueteando con otras personas, pero la Palabra de Dios advierte: "El corazón es más traicionero que cualquier otra cosa, y es desesperado. ¿Quién puede conocerlo?" (Jeremías 17:9). Para averiguar si nuestro corazón nos ha engañado, conviene que nos preguntemos: "¿Le presto más atención a alguna otra persona que a mi propio cónyuge? Cuando me entero de una buena noticia, ¿a quién se la cuento primero: a mi pareja, o a esa otra persona? Si mi esposo (o esposa) me pidiera que no tratara tanto a dicha persona, ¿cómo reaccionaría? ¿Me molestaría, o accedería de buena gana?".

La infidelidad comienza en el corazón



¿POR QUÉ NO INTENTA ESTO? Si se siente atraído por otra persona, limite su trato a lo estrictamente necesario. No la compare con su cónyuge ni piense en qué aspectos parece ser mejor. Al contrario, concéntrese en las virtudes de su pareja (Proverbios 31:29). Recuerde las razones por las que se enamoró de su cónyuge y pregúntese: "¿Realmente ha perdido aquellas cualidades, o es que he dejado de fijarme en ellas?".

Ponga manos a la obra

María y Miguel, citados al principio del artículo, decidieron encarar sus problemas y buscar ayuda. Este fue solo el primer paso, pero así confirmaron que entre ambos había un verdadero sentido del compromiso, un auténtico deseo de luchar por su matrimonio contra viento y marea.

Recuerde que tanto si las cosas van bien como si no, su cónyuge necesita saber que usted está decidido a luchar por su relación. Así que no lo dude y tome las medidas que sean precisas para convencer a su pareja de que usted tiene un verdadero sentido del compromiso.

PREGUNTAS PARA PENSAR

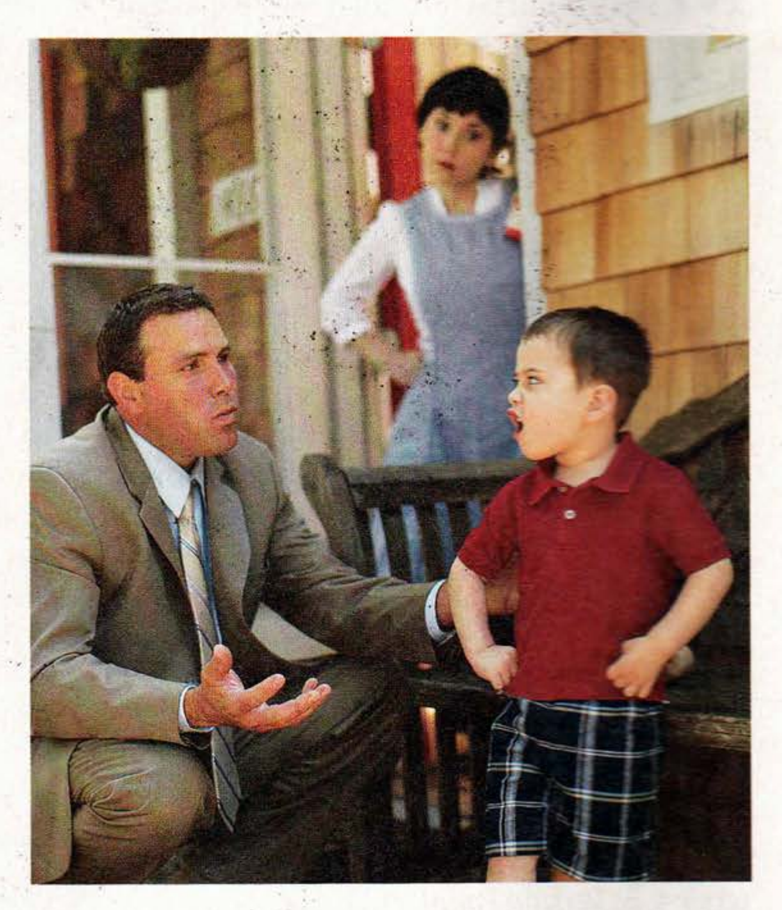
- *¿De dónde puedo sacar más tiempo para dedicarlo a mi cónyuge?*
- *¿Cómo puedo confirmarle a mi pareja que nuestro matrimonio es primordial para mí?*

Cómo corregir a los hijos

John explica: *Cuando era pequeño y me portaba mal, mis padres trataban de entender por qué había actuado así antes de castigarme.* Ahora que soy padre, procuro hacer lo mismo al educar a mis hijas. Pero mi esposa,* ***Alison,*** *se crió en una familia muy diferente. Sus padres eran un poco impulsivos y, al parecer, castigaban a sus hijos sin averiguar antes todos los detalles. A veces creo que mi esposa disciplina a las niñas con la misma severidad.*

Carol cuenta: *Mi padre nos abandonó cuando yo tenía cinco años y jamás se preocupó por mí ni por ninguna de mis tres hermanas. Como mi madre tenía que trabajar mucho para traer el sustento a casa, yo asumí gran parte de la responsabilidad de cuidar de mis hermanas menores. Me perdí gran parte de la niñez por hacer un papel propio de un adulto. Como resultado, hoy día soy una persona muy seria. Cuando tengo que corregir a mis hijas, me obsesiono con sus errores. No me detengo hasta averiguar por qué los cometieron, qué les pasó por la cabeza. Mi marido,* ***Marcos,*** *es muy diferente. Él no les da tantas vueltas a las cosas. Su padre era firme pero cariñoso, un hombre que amaba a su esposa y la cuidaba con ternura. Por eso, a mi marido no le toma mucho tiempo resolver los problemas con nuestras hijas: simplemente analiza la situación, la corrige y sigue adelante.*

* Se han cambiado los nombres.



LOS comentarios de John y Carol demuestran que la crianza de una persona influye mucho en la manera en que educa a sus hijos. Si los cónyuges tienen antecedentes familiares muy diferentes, lo más seguro es que cada uno tenga su propia forma de administrar la disciplina. En tales casos, las diferencias pueden convertirse en una fuente de problemas entre la pareja.

Como bien sabe cualquier matrimonio con hijos, la educación de los niños es un trabajo agotador que exige atención las veinticuatro horas del día. Y el cansancio acumulado por dicha labor es otro factor que puede aumentar la tensión. Joanna, quien crió a dos hijas junto con su esposo, David, cuenta: "Quiero mucho a mis hijas, pero a veces me desesperaban.

Casi nunca querían irse a la cama cuando se lo decía y, además, se despertaban en plena madrugada. Siempre me interrumpían cuando estaba hablando. Dejaban por ahí tirados los zapatos, la ropa y los juguetes, y olvidaban devolver la mantequilla al refrigerador".

Jack, cuya esposa sufrió depresión posparto cuando nació su segunda hija, explica: "Muchas veces regresaba cansado del trabajo y tenía que pasar gran parte de la noche cuidando a la recién nacida. Esta situación nos hacía muy difícil disciplinar de forma consecuente a nuestra hija mayor. Se ponía muy celosa, pues no le gustaba que le diéramos tanta atención a su nueva hermanita".

Cuando los agotados padres chocan en cuestiones como la crianza de sus hijos, los pequeños desacuerdos pueden convertirse en grandes disputas. Si estas no se resuelven, tal vez surja una brecha entre la pareja. Entonces, los niños podrían aprovechar la situación para manipular a sus padres. Así pues, ¿qué principios bíblicos ayudarán al matrimonio a mantenerse unido y a educar bien a sus hijos?

Dedíquense tiempo el uno al otro

Cuando Dios instituyó el matrimonio, dispuso que la pareja permaneciera unida no solo antes de que hubiera hijos, sino también después de que estos se independizaran. Hablando sobre el matrimonio, la Biblia indica: "Lo que Dios ha unido bajo un yugo, no lo separe ningún hombre" (Mateo 19:6). Y como se indica justo antes en este mismo pasaje, Dios ha establecido que, tarde o temprano, todo hijo "dejará a su padre y a su madre" (Mateo 19:5). Queda claro, por tanto, que la crianza de los hijos es solo una etapa dentro del matrimonio, y no su principal razón de ser. Es cierto que los padres tienen que dedicar tiempo a educar a sus hijos, pero nunca deben olvidar que la mejor base para hacerlo es un matrimonio unido.

Entonces, ¿cómo pueden mantener fuerte su relación las parejas que tienen hijos? Una buena forma, siempre que sea posible, es dedicándose tiempo regularmente el uno al otro, *sin los niños*. Así podrán hablar de asuntos relacionados con la familia y, de paso, disfrutar de la compañía mutua. Por supuesto, no siempre es fácil encontrar tiempo para ello. Alison, citada al principio, cuenta: "Cuando parece que mi esposo y yo vamos a disponer de unos minutos, o nuestra hija pequeña reclama nuestra atención, o la mayor —que tiene seis años— viene llorando con un 'gran problema', como que no encuentra sus lápices de colores".

Joanna y David, a los que nos referimos antes, sacaban tiempo para ellos estableciendo una hora para que sus hijas se fueran a la cama. "Les decíamos que tenían que acostarse todos los días a determinada hora —explica Joanna—. Entonces aprovechábamos para relajarnos y conversar un rato."

Dicha costumbre no solo sirve para que los cónyuges dispongan de tiempo libre; también evita que el hijo "piense más de sí mismo de lo que sea necesario" (Romanos 12:3). Cuando a los niños se les enseñan normas como esta, aprenden que son miembros importantes de la familia, pero no el centro de todo. No deben esperar que los demás se adapten a sus caprichos; más bien, son ellos los que deben amoldarse al horario familiar.

¿POR QUÉ NO INTENTAN ESTO? Fijen una hora para que los niños se vayan a dormir y encárguense de que siempre se respete. Si los pequeños presentan una razón para tardarse un poco más de lo normal —como ir a beber un vaso de agua—, ustedes pueden hacer una excepción. Eso sí, no permitan que los niños retrasen una y otra vez la hora de acostarse a base de excusas. Si piden cinco minutos más y ustedes deciden concedérselos, pongan una alarma que suene en cinco minutos. Al acabarse el tiempo, no hay más que hablar. Como aconseja la Biblia, que su "sí" signifique sí, y su "no", no (Mateo 5:37).

Presenten un frente unido

Cierto proverbio bíblico aconseja: "Escucha, hijo mío, la disciplina de tu padre, y

no abandones la ley de tu madre" (Proverbios 1:8). ¿Qué nos enseña este versículo? Que tanto el padre como la madre tienen autoridad sobre sus hijos. Ahora bien, aun cuando ambos tengan antecedentes familiares parecidos, no siempre concordarán en la forma de corregir a los hijos y en las normas aplicables en cada situación. Entonces, ¿qué pueden hacer?

John, citado al principio del artículo, dice: "Considero muy importante presentar un frente unido y no discutir delante de los niños". No obstante, él reconoce que es más fácil decir esto que hacerlo. "Los niños se dan cuenta de todo —añade—. Aunque no expresemos nuestro desacuerdo en voz alta, nuestra hija percibe que algo no anda bien."

¿Cómo han vencido John y Alison esta dificultad? Ella cuenta: "Si no concuerdo con la forma en que mi esposo está corrigiendo a nuestra hija, espero a que ella se vaya y, cuando ya no puede oírnos, le expreso a John mi punto de vista. No quiero que ella crea que puede jugar con nosotros al 'divide y vencerás'. Si se da cuenta de que tenemos diferencias de opinión, le explico que todos los miembros de la familia debemos obedecer las normas de Jehová: yo acepto de buena gana la autoridad de papá, y ella debe aceptar la autoridad de papá y mamá" (1 Corintios 11:3; Efesios 6:1-3). John añade: "Si se presenta un problema y ambos estamos presentes, normalmente soy yo el que corrige a las niñas. Pero si Alison está mejor enterada de lo sucedido, entonces permito que ella actúe y respaldo su decisión. Si no estoy de acuerdo en algo, se lo digo en otro momento".

Pues bien, ¿qué pueden hacer ustedes para evitar que estas diferencias causen problemas en su relación y socaven el respeto que les tienen sus hijos?

¿POR QUÉ NO INTENTAN ESTO? Elijan un momento de la semana para hablar sobre la crianza de sus hijos, y traten abiertamente cualquier punto en el que no estén de acuerdo. Esfuércense por comprender la opinión de su pareja y acepten el hecho de que su cónyuge tiene su propia relación con sus hijos.

Mejores padres y mejores cónyuges

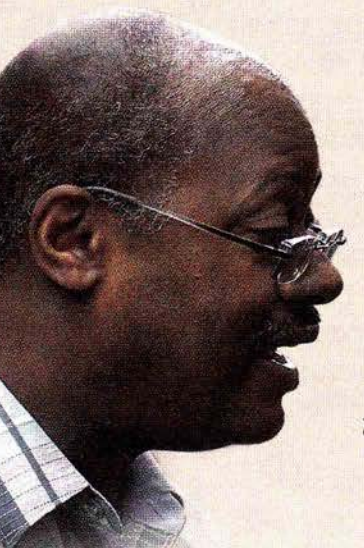
Educar a los hijos no es tarea fácil; eso está claro. Y a veces puede que los padres sientan que están llegando al límite de sus fuerzas. Pero no deben olvidar que, tarde o temprano, los hijos se irán de casa y ambos volverán a sentirse más como una pareja. Cuando llegue ese momento, ¿qué efecto habrá tenido la crianza de los hijos en ustedes? ¿Los habrá unido, o los habrá distanciado? La clave está en aplicar el principio de Eclesiastés 4:9, 10: "Mejores son dos que uno, porque tienen buen galardón por su duro trabajo. Pues si uno de ellos cae, el otro puede levantar a su socio".

Si los cónyuges colaboran entre sí, obtendrán magníficos resultados. Carol, de quien hablamos al principio, confiesa: "Siempre supe que mi esposo tenía buenas cualidades, pero criar juntos a nuestras hijas me ha permitido ver una faceta de su personalidad que yo desconocía. Al pensar en todo el cariño y el amor con el que ha criado a las niñas, no puedo menos que respetarlo y quererlo más que nunca". Y John, el esposo de Alison, confiesa: "Mi esposa se ha convertido en una cariñosa madre a la que amo y admiro cada día más".

Si los cónyuges sacan tiempo para estar juntos y trabajan en equipo al educar a sus hijos, su matrimonio se hará más y más fuerte a medida que estos crezcan. Y, quién sabe, puede que en el futuro sus hijos copien el buen ejemplo que les dieron sus queridos padres.

PREGUNTAS PARA PENSAR

- *¿Cuánto tiempo dedico cada semana a estar a solas con mi cónyuge?*
- *¿De qué formas demuestro que apoyo a mi pareja cuando corrige a nuestros hijos?*



Cómo preparar a un hijo adolescente para la vida



*"Antes era fácil hablar con mis hijos, pues me escuchaban atentamente y obedecían sin chistar. Pero ahora que son adolescentes, lo cuestionan todo. Se quejan incluso cuando queremos que participen en actividades espirituales. Dicen: '¿Otra vez tenemos que hablar de la Biblia?'. Lo había visto en otras familias, pero jamás pensé que en la nuestra pasaría lo mismo." (Raúl)**

CASI todos los padres concuerdan en que la adolescencia es una de las etapas más emocionantes, y al mismo tiempo estresantes, en el desarrollo de los hijos. ¿Se sienten ustedes identificados con las siguientes situaciones?

■ *Cuando su hijo era pequeño, era como un barco permanentemente amarrado a puerto: no se despegaba de ustedes ni por un instante. Ahora que es adolescente, intenta por todos los medios soltar amarras y surcar el mar en solitario.*

■ *Antes de llegar a la adolescencia, su hija les contaba todos sus secretos. Pero ahora ha formado una especie de "club exclusivo" con sus amigas, y sienten que ya no confía en ustedes.*

Si creen que su caso encaja con una de estas descripciones, no saquen conclusiones precipitadas ni piensen que la situación se les está yendo de las manos. Para comprender lo que les sucede a sus hijos adolescentes, analicemos esta fase tan importante en su desarrollo.

Una etapa fundamental

Desde el momento en que nace, la vida de un niño está llena de novedades: sus primeras palabras, sus primeros pasos, su primer día de escuela, y cosas por el estilo. Como es natural, los padres se alegran mucho al ver cada uno de estos pequeños logros, pues indican que su hijo está creciendo y desarrollándose.

En cierto modo, la adolescencia también es una señal de que el hijo está progresando. Claro, a algunos progenitores no les entusiasma la idea de que sus hijos entren en esa etapa, lo cual es comprensible. Al fin y al cabo, ¿a qué padre le agrada que su obediente chiquitín se transforme en un adolescente de humor impredecible? Con todo, la adolescencia es una fase fundamental del desarrollo. Veamos por qué.

La Biblia señala que, con el tiempo, todo hijo "dejará a su padre y a su madre" (Génesis 2:24). Y la adolescencia es el período ideal para ayudar al joven a prepararse para ese agridulce momento. Sin duda, el deseo de cualquier padre es que, cuando llegue ese día, su hijo pueda expresarse como el apóstol Pablo: "Cuando yo era pequeñuelo, hablaba como pequeñuelo, pensaba como pequeñuelo, razonaba como pequeñuelo; pero ahora que he llegado a ser [adulto], he eliminado las cosas características de pequeñuelo" (1 Corintios 13:11).

* Se ha cambiado el nombre.

Eso es, en esencia, lo que el joven está haciendo durante sus años de adolescente: decirle adiós a la infancia y aprender a comportarse como un adulto maduro y responsable, capaz de valerse por sí mismo. No sin razón, una obra de consulta describe esta etapa como "una larga despedida".

Claro, puede que ahora mismo les cueste imaginar que su "pequeño" pueda independizarse. Tal vez piensen:

■ *"Ni siquiera es capaz de tener su habitación ordenada. ¿Cómo va a hacerse cargo de una casa?"*

■ *"Si apenas respeta la hora de volver a casa, ¿cómo va a mantener un empleo?"*

Si estos problemas les preocupan, recuerden: valerse por uno mismo es una habilidad que no se adquiere de un día para otro. Toma años aprenderla. Pero hasta entonces, lo más seguro es que ustedes vean muchos ejemplos que les confirmen que "la tontedad está atada al corazón del muchacho" (Proverbios 22:15).

Con todo, si le brindan guía y apoyo, es muy probable que su hijo termine convirtiéndose en un adulto responsable con "sus facultades perceptivas entrenadas para distinguir tanto lo correcto como lo incorrecto" (Hebreos 5:14).

Consejos prácticos

Es importante que ayuden a su hijo a desarrollar su "facultad de raciocinio" para que aprenda a tomar buenas decisiones *por sí solo* (Romanos 12:1, 2). ¿Cómo pueden hacerlo? Veamos algunos principios bíblicos muy útiles.

Filipenses 4:5: "Llegue a ser conocido [...] lo razonables que son ustedes". Supongamos que su hijo les pide permiso para retrasar la hora de volver a casa. Ustedes se lo deniegan al instante, y entonces él replica: "¿Cuándo van a dejar de tratarme como un niño?". No se apresuren a responder: "Cuando dejes de comportarte como tal". Es verdad que el adolescente suele pedir más libertad de la que es capaz de manejar, pero también hay padres que no conceden tanta como podrían. Si ustedes tratan de ponerse en la piel del joven, tal vez descubran que pueden hacer alguna concesión de vez en cuando.

¿POR QUÉ NO INTENTAN ESTO? Anoten un par de campos en los que podrían darle un poco más de libertad a su hijo. Antes de concedérsela, explíquenle que se trata de una prueba. Si demuestra ser responsable, más adelante podrá recibir nuevos privilegios; si no, los perderá (Mateo 25:21).

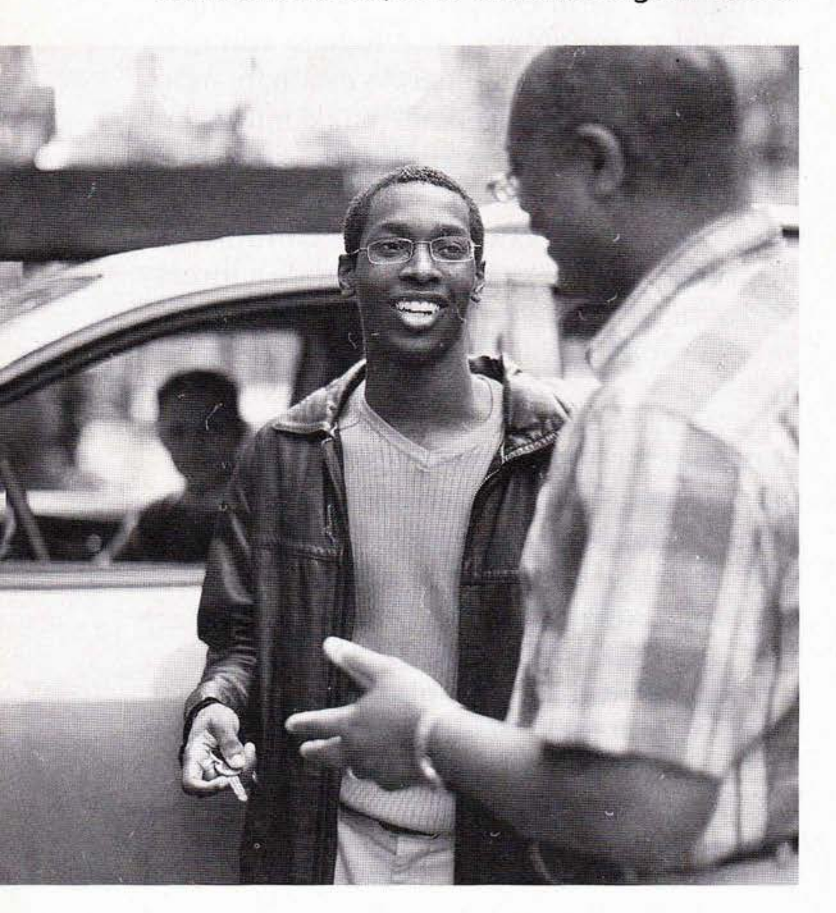
Colosenses 3:21: "Padres, no sean duros con sus hijos para que no se desanimen ni dejen de hacer lo que es bueno" *(Versión Nueva Vida).* Hay padres que son demasiado controladores. Casi no dejan salir a su hijo de casa, y si lo hacen, es bajo una estrecha vigilancia; pretenden elegir por él sus amistades, y hasta espían sus llamadas telefónicas. Pero al final el tiro puede salirles por la culata. Si ellos lo encierran, él querrá escaparse; si están siempre criticando a sus amigos, se refugiará aún más en ellos, y si lo espían cuando está hablando por teléfono, se las ingeniará para comunicarse con sus amistades a escondidas. Cuanto más fuerte intenten atarlo, con más ansias tratará él de soltarse y menos lograrán controlarlo. Piensen en esto: si su hijo no aprende a tomar decisiones ahora que vive con ustedes, ¿cómo va a ser capaz de tomarlas cuando se independice?

¿POR QUÉ NO INTENTAN ESTO? La próxima vez que surja una cuestión en la que no estén de acuerdo con su hijo, traten de hacerlo reflexionar en las posibles consecuencias de sus actos. Por ejemplo, en vez de criticar a sus amigos, pregúntenle: "¿Qué pasaría si la policía arrestara a Fulanito? ¿Qué reputación te ganarías tú?". Háganle ver que sus decisiones afectarán para bien o para mal el modo en que las demás personas lo ven (Proverbios 11:17, 22; 20:11).

Efesios 6:4: "No estén irritando a sus hijos, sino sigan criándolos en la disciplina y regulación mental de Jehová". La expresión "regulación mental" se refiere a una educación basada en algo más que normas: implica apelar a la conciencia del hijo para que esta influya en sus acciones. Alcanzar este objetivo es especialmente importante durante la adolescencia. Un padre de familia llamado Andre explica: "Según van creciendo, a los hijos hay que darles más argumentos y menos órdenes" (2 Timoteo 3:14).

¿POR QUÉ NO INTENTAN ESTO? Cuando surja un problema, propónganle a su hijo intercambiar papeles: ¿qué consejo les daría si él fuera el padre? Pídanle que investigue y se prepare para defender sus argumentos y rebatir los de ustedes. Traten el tema unos días después.

Gálatas 6:7: "Cualquier cosa que el hombre esté sembrando, esto también segará". A un niño pequeño se le puede educar imponiéndole algún castigo, como por ejemplo, enviarlo a la cama o prohibirle hacer algo que le gusta. Sin embargo, con un adolescente es mejor hacerlo consciente de las consecuencias de sus propios actos (Proverbios 6:27).



¿POR QUÉ NO INTENTAN ESTO? Dejen que su hijo sienta las consecuencias de sus acciones. Si ha contraído deudas, no se las paguen ustedes. Si se ha comprometido a hacer algo y no lo ha cumplido, que sea él quien dé la cara y pida disculpas. De ese modo, las lecciones que aprenda no las olvidará nunca.

Cualquier padre desearía que la adolescencia fuera un camino de rosas que llevara suavemente a su hijo desde la infancia hasta la edad adulta. Pero esto rara vez sucede. Aun así, la etapa de la adolescencia proporciona a los padres una oportunidad única para "entrena[r] al muchacho conforme al camino para él" (Proverbios 22:6). Al poner en práctica los principios bíblicos, toda la familia podrá disfrutar de una vida más feliz.

PREGUNTAS PARA PENSAR

Cuando mi hijo se independice,

- *¿seguirá un buen programa de actividades espirituales?*
- *¿tomará buenas decisiones por sí mismo?*
- *¿habrá aprendido a relacionarse con los demás?*
- *¿cuidará bien de su salud?*
- *¿administrará correctamente el dinero?*
- *¿sabrá limpiar y mantener una casa?*
- *¿será una persona con iniciativa?*

Si su hijo ha demostrado ser responsable, ¿en qué campos pueden concederle más libertad?

Cómo administrar bien el dinero

Él dice: *"Creo que mi esposa, Laura,* gasta dinero en cosas innecesarias, o que por lo menos yo creo que no necesitamos. Además, parece que es incapaz de ahorrar, y eso se convierte en un auténtico problema cuando hay gastos inesperados. He llegado a la conclusión de que si ella tiene dinero en el bolsillo, se lo gasta".*

Ella dice: *"Tal vez yo no ahorro tanto, pero mi esposo no tiene ni idea de lo que cuesta todo: la comida, los muebles y objetos decorativos, los gastos de la casa. Soy yo quien pasa más tiempo en el hogar; por eso estoy al tanto de lo que necesitamos y lo compro, aunque eso nos lleve a otra discusión por culpa del dinero".*



EL DINERO puede ser uno de los temas más difíciles de tratar con tranquilidad. No sorprende que suela encabezar la lista de causas de discusiones matrimoniales.

A veces, las parejas que no tienen un punto de vista equilibrado del dinero afrontan tensiones, riñas, daños emocionales e incluso espirituales (1 Timoteo 6:9, 10). Los padres que no administran bien sus ingresos a menudo tienen que trabajar más, privando así de apoyo emocional y espiritual a su cónyuge e hijos. Tampoco dan a sus hijos un buen ejemplo respecto a ser razonables en cuestiones de dinero.

La Biblia reconoce que "el dinero es para una protección" (Eclesiastés 7:12). Pero solo servirá de protección a su matrimonio y su familia si usted aprende a administrarlo y a hablar de los asuntos económicos con su cónyuge.# De hecho, en vez de convertirse en disputas, las conversaciones sobre dinero pueden incluso fortalecer el vínculo matrimonial.

* Se han cambiado los nombres.

\# La Biblia dice que "el esposo es cabeza de su esposa", de modo que él es el principal responsable de cómo ha de utilizarse el dinero de la familia. Además, tiene la obligación de tratar a su esposa con amor y altruismo (Efesios 5:23, 25).

Entonces, ¿por qué causa el dinero tantos problemas en el matrimonio? Para que las conversaciones sobre este tema sean constructivas y no se conviertan en riñas, ¿qué pasos prácticos se pueden dar?

¿Qué dificultades se presentan?

Ahora bien, los desacuerdos por cuestiones de dinero van más allá de la cuestión económica; suelen deberse a la desconfianza o al temor. Por ejemplo, el hombre que pide explicaciones a su esposa hasta por el más mínimo gasto efectuado quizás no confíe realmente en que ella pueda manejar la economía familiar. Y la mujer que se queja de que su esposo ahorra muy poco probablemente tema que algún acontecimiento futuro perjudique la situación económica de la familia.

Los cónyuges se enfrentan a otra dificultad: la diferencia de antecedentes. Matthew, que lleva ocho años casado, cuenta: "Mi esposa proviene de una familia que administraba bien el dinero. Ella no tiene los mismos complejos que yo. Mi padre era alcohólico, fumaba un cigarrillo tras otro y pasaba largas temporadas sin trabajo. Muchas veces carecíamos de lo necesario, por lo que desarrollé pánico a las deudas.

Por eso a veces soy irrazonable con mi esposa en asuntos de dinero". Sin importar cuál sea el motivo de tensión, ¿cómo puede usted lograr que el dinero sea una ayuda —y no un problema— en su matrimonio?

Cuatro medidas indispensables

La Biblia no es un manual de economía, pero contiene consejos sabios y prácticos que pueden ayudar a los cónyuges a evitar problemas económicos. ¿Por qué no analiza dichos consejos y trata de seguir las sugerencias que se ofrecen a continuación?

1. Aprendan a hablar de dinero con tranquilidad. "Con los que consultan juntos hay sabiduría." (Proverbios 13:10.) Dependiendo de sus antecedentes, quizás le resulte incómodo consultar a otros —especialmente a su cónyuge— sobre cuestiones de dinero. Aun así, conviene que aprenda a hablar de este importante asunto. Por ejemplo, ¿por qué no le explica a su cónyuge cómo cree que influyó en usted la actitud de sus padres hacia el dinero? Por otra parte, intente comprender cómo han influido los antecedentes de su cónyuge en la actitud de él o de ella.

No hace falta esperar a que surja un problema para hablar de estas cuestiones. Un escritor bíblico preguntó: "¿Andarán dos juntos a menos que se hayan encontrado por cita?" (Amós 3:3). ¿Qué nos enseñan estas palabras? Que si apartamos un tiempo específico para hablar de asuntos económicos, será menos probable que se produzcan malentendidos y discusiones.

¿POR QUÉ NO INTENTAN ESTO? Fijen un día para hablar de la economía familiar, por ejemplo, el primero de cada mes o de cada semana. La conversación debe ser breve, de quince minutos como máximo. Escojan un momento propicio para que ambos estén tranquilos. Y comprométanse a no hablar de dinero en determinadas ocasiones, como a la hora de las comidas o mientras pasan tiempo con sus hijos.

2. Decidan juntos cómo verán los ingresos. "En cuanto a mostrarse honra unos a otros, lleven la delantera." (Romanos 12:10.) Si es usted el único que lleva un sueldo a casa, puede honrar a su cónyuge viendo dicho sueldo no como algo suyo, sino de toda la familia (1 Timoteo 5:8).

Si ambos cónyuges trabajan, pueden mostrarse honra diciéndose lo que ganan y los gastos importantes que hacen. Si uno oculta a su cónyuge cualquiera de estos datos, es probable que socave su confianza y dañe la relación. Eso no significa necesariamente que deba consultarlo para cualquier gasto mínimo. Pero si habla con su pareja antes de realizar compras más importantes, demostrará que valora su opinión.

¿POR QUÉ NO INTENTAN ESTO? Decidan juntos cuánto puede gastar cada uno sin tener que consultar al otro, sea poco o mucho dinero. Hable siempre con su cónyuge si quiere gastar más de lo acordado.

3. Pongan sus planes por escrito. "Los planes hechos con cuidado traen prosperidad." (Proverbios 21:5, *Nueva Biblia al Día.*) Una forma de planear para el futuro y evitar que se desperdicie lo que han ganado con tanto esfuerzo es elaborar un presupuesto familiar. Nina, que lleva cinco años casada, dice: "Ver los ingresos y los gastos reflejados en papel te abre los ojos. Es muy difícil negar la realidad".

Llevar un presupuesto no tiene por qué ser complicado. Darren, casado ya por veintiséis años y padre de dos muchachos, recuerda: "Al principio utilizábamos un sistema de sobres. Colocábamos el dinero de la semana en diferentes sobres: para la comida, el entretenimiento e incluso para la peluquería. Si nos quedábamos sin dinero en un sobre, lo sacábamos de otro, pero siempre nos asegurábamos de devolver el dinero a ese sobre lo antes posible". ¿Qué hay de su familia? Si ustedes no suelen pagar sus cuentas en efectivo, sino mediante banca electrónica o tarjetas de crédito, es muy

importante que tengan un presupuesto y lleven registro de sus gastos.

¿POR QUÉ NO INTENTAN ESTO? Anoten todos sus gastos fijos y pónganse de acuerdo sobre qué porcentaje de sus ingresos deben ahorrar. Entonces hagan una lista de gastos variables, como los de alimentación, electricidad y teléfono. Luego lleven registro de todos sus gastos durante varios meses. De ser necesario, hagan ajustes en su estilo de vida para no acumular deudas.

4. Decidan quién se encargará de cada cosa. "Más valen dos que uno, porque obtienen más fruto de su esfuerzo." (Eclesiastés 4: 9, 10, *Nueva Versión Internacional.*) En algunas familias, la responsabilidad de administrar el dinero la lleva el esposo. En otras, es la esposa quien atiende esta tarea de manera competente (Proverbios 31:10-28). Sin embargo, muchas parejas deciden compartir la carga. Mario, que lleva veintiún años casado, explica: "Mi esposa se ocupa de las facturas y los gastos menores, y yo de los impuestos, los contratos y el alquiler. Cada uno informa al otro, y colaboramos como socios". Sea cual sea el método, la clave es trabajar en equipo.

¿Qué es más importante para usted: el dinero o su matrimonio?

¿POR QUÉ NO INTENTAN ESTO? Tomando en cuenta los puntos fuertes y los débiles de cada uno, decidan quién se ocupará de cada responsabilidad. Un par de meses después vean cómo les ha ido. Estén dispuestos a hacer modificaciones. Para comprender mejor las labores que desempeña su cónyuge, como pagar facturas o ir de compras, intenten intercambiar los papeles de vez en cuando.

¿Qué revelan sus conversaciones sobre dinero?

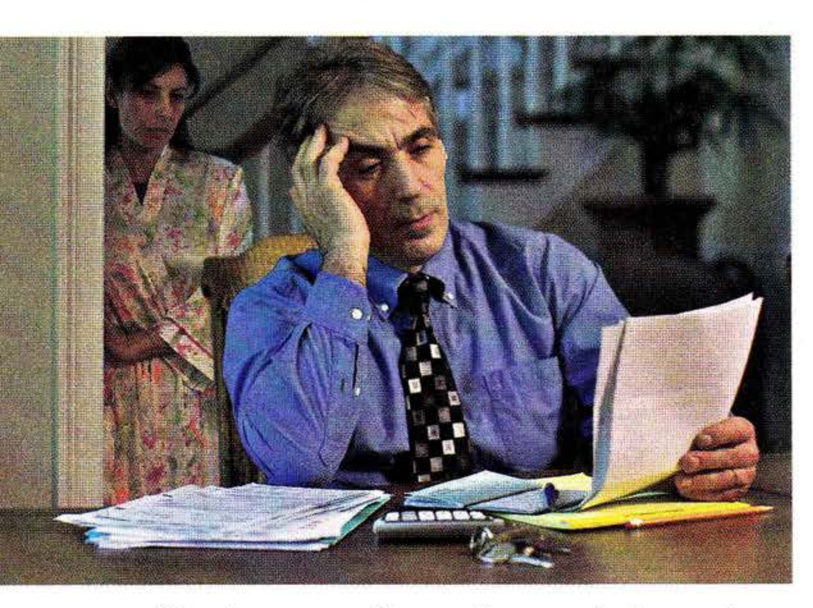
Sus conversaciones sobre dinero no tienen por qué sofocar el amor. Leah, que lleva cinco años casada, lo ha comprobado. Ella cuenta: "Mi esposo y yo hemos aprendido a ser francos y honrados cuando hablamos de dinero. Como resultado, ahora trabajamos en equipo, y nuestro amor ha crecido".

Cuando los cónyuges hablan de cómo quieren gastar el dinero, comparten sus esperanzas y sueños, y fortalecen su sentido del compromiso. Si se ponen de acuerdo antes de hacer compras importantes, dan prueba de que respetan las opiniones y los sentimientos de cada uno. Y al permitir que el otro gaste una cantidad específica sin consultar, demuestran que confían el uno en el otro. El respeto y la confianza son los ingredientes de una relación verdaderamente amorosa. Sin duda, una relación como esa no tiene precio, así que ¿merece la pena discutir por dinero?

PREGUNTAS PARA PENSAR

- *¿Cuándo fue la última vez que tuve una conversación tranquila sobre dinero con mi cónyuge?*
- *¿Qué puedo decir y hacer para demostrar que agradezco la ayuda económica que mi cónyuge proporciona a la familia?*

Cuando uno de los cónyuges necesita cuidados especiales



*"Desde que me diagnosticaron síndrome de fatiga crónica, mi esposo lleva toda la carga de mantener el hogar. Pero nunca me habla de los gastos, y eso me preocupa mucho. Seguro que andamos tan mal de dinero, que no me cuenta nada para que no me angustie." (Nancy)**

ES NORMAL que en un matrimonio surjan problemas de vez en cuando. Pero si uno de los dos padece una enfermedad crónica o incapacitante, las cosas pueden ponerse realmente difíciles.# Si usted está cuidando a su cónyuge, es muy probable que se pregunte: "¿Seré capaz de atender a mi pareja si su salud sigue empeorando? ¿Cuánto más podré seguir encargándome de su cuidado y también de cocinar, limpiar y trabajar? ¿Es normal que me sienta culpable por estar sano?".

* Se han cambiado algunos nombres.

Los principios aquí analizados también son aplicables cuando un cónyuge ha sufrido un accidente o padece algún trastorno emocional, como la depresión.

Por otro lado, si usted es el que está enfermo, tal vez se sienta mal por no poder cumplir con todas sus responsabilidades. Puede que también se pregunte: "¿Estará mi pareja molesta conmigo porque me enfermé? ¿Podremos volver a ser felices algún día?".

Sin duda, las enfermedades crónicas causan mucha tensión al matrimonio, y la realidad es que no todos han logrado soportarla. Pero no se desanimen: ustedes pueden hacerlo.

Lo que es más, muchas parejas incluso han visto fortalecida su relación. Ese es el caso de Yoshiaki y su esposa, Kazuko. Debido a una lesión en la columna, Yoshiaki no puede hacer casi ningún movimiento sin ayuda. Kazuko explica: "Como tengo que ayudar a mi esposo en todo, me duelen los hombros, el cuello y los brazos, y tengo que ir regularmente al hospital para recibir tratamiento. A veces siento que estoy llegando al límite de mis fuerzas". Aun así, afirma: "Nuestra relación se ha fortalecido".

¿Cuál es la clave para seguir siendo felices en esas circunstancias? Ante todo, formar un frente común y ver la enfermedad como un enemigo de la pareja, no solo del cónyuge que la padece. Al fin y al cabo, si uno de los dos se enferma, ambos se ven afectados, aunque sea de manera diferente. Génesis 2:24 explica: "El hombre dejará a su padre y a su madre, y tiene que adherirse a su esposa, y

tienen que llegar a ser *una sola carne"*. Así pues, ante una dolencia crónica es esencial que se mantengan unidos para seguir adelante.

Además, los estudios indican que aceptar la situación y buscar juntos formas prácticas de sobrellevarla contribuye a conservar la felicidad de la pareja. Muchos de los consejos que han demostrado ser útiles en estos casos coinciden con los principios eternos de la Biblia. ¿Les gustaría beneficiarse de ellos? Pues bien, examinemos tres sugerencias.

Estén atentos a las necesidades del otro

La Biblia asegura: "Mejores son dos que uno [...]. Pues si uno de ellos cae, el otro puede levantar a su socio" (Eclesiastés 4:9, 10). ¿De qué forma puede cada uno de ustedes "levantar a su socio"? Demostrando con palabras y acciones el interés y cariño que sienten el uno por el otro.

¿Se les ocurren formas de ayudarse mutuamente en su vida diaria? Yong, cuya esposa sufre una parálisis parcial, cuenta: "Procuro ser considerado con ella en todo momento. Por ejemplo, si me sirvo un vaso de agua, pienso que quizás ella también tenga sed, así que le ofrezco uno. Y cuando salgo a contemplar el paisaje, la invito a acompañarme. Lo compartimos todo, y así aguantamos juntos".

Ahora bien, si usted es el cónyuge enfermo, piense: ¿hay cosas que pueda hacer por sí mismo sin poner en riesgo su salud? Entonces, trate de hacerlas. De ese modo aumentará su autoestima y le facilitará la tarea a su pareja.

En cualquier caso, ninguno de los dos debe apresurarse a pensar que ya conoce bien las necesidades de su cónyuge. Una buena idea puede ser preguntarle: "¿Qué puedo hacer para ayudarte?". Nancy, mencionada al principio, le explicó finalmente a su esposo que se sentía mal por no conocer la situación económica de la familia. ¿Cuál fue el resultado? Ahora él se asegura de tenerla mejor informada.

¿POR QUÉ NO INTENTAN ESTO? Que cada uno anote varias formas en las que crea que su cónyuge puede ayudarle un poco más. Luego intercambien las listas, y que cada uno elija una o dos sugerencias que pueda poner en práctica.

Sean equilibrados

El sabio rey Salomón escribió: "Para todo hay un tiempo señalado" (Eclesiastés 3:1). Claro está, cuando un miembro de la familia se enferma de gravedad, la preocupación por su salud puede alterar por completo las actividades diarias de la pareja y hasta convertirse en el centro de sus vidas. ¿Cómo lograrán mantener un equilibrio razonable?

En primer lugar, procuren despejar la mente de forma periódica. ¿Existe algún pasatiempo que antes practicaran en pareja? ¿Sería posible retomarlo? También pueden buscar actividades nuevas. Puede ser algo sencillo, como leer juntos, o más complejo, como aprender un idioma. Si comparten ocupaciones que no estén relacionadas con la enfermedad, se sentirán más unidos y felices.

En segundo lugar, procuren rodearse de amistades. Proverbios 18:1 advierte: "El que se aísla buscará su propio anhelo egoísta; contra toda sabiduría práctica estallará". En efecto, pasar demasiado tiempo solos puede perjudicarles. Por el contrario, estar con los amigos les levantará el ánimo y les despejará un poco la mente. De modo que, si no lo han hecho ya, ¿por qué no invitan a algunas amistades a su casa de vez en cuando?

En ocasiones, el cónyuge que no está enfermo intenta asumir toda la carga, hasta el punto de agotarse. Como resultado, su salud se perjudica, y llega un momento en que no puede seguir atendiendo a su pareja. Por

lo tanto, si usted está cuidando a su cónyuge, no se olvide de sus propias necesidades. Recuerde que debe dedicarse tiempo a sí mismo.* Por otro lado, tal vez le beneficie desahogarse con algún amigo confiable de su mismo sexo.

¿POR QUÉ NO INTENTA ESTO? Anote las dificultades que afronta al cuidar a su pareja. Después haga una lista con los pasos que puede dar para superarlas o, por lo menos, sobrellevarlas. En lugar de darle mil vueltas a cada problema, pregúntese: "¿Cuál es la forma más práctica y simple de mejorar la situación?".

Sean positivos

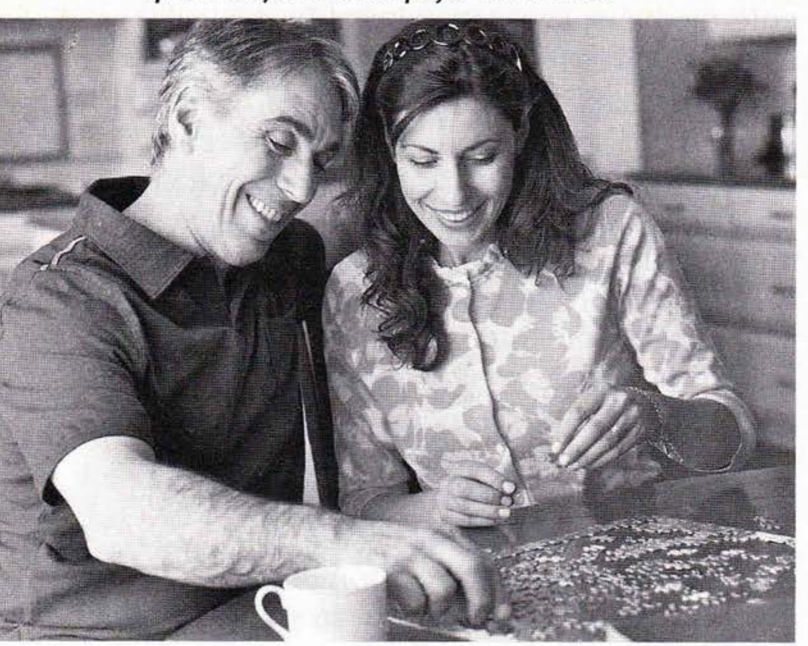
La Biblia aconseja: "No digas: '¿Por qué ha sucedido que los días anteriores resultaron ser mejores que estos?'" (Eclesiastés 7:10). ¿Qué significan estas palabras? En resumen, que no es bueno pensar demasiado en lo que pudo ser y no fue. No hay que olvidar que, en el mundo actual, no existe la felicidad completa. Por eso, lo mejor es que acepten la situación y saquen el mayor partido a lo que sí pueden hacer.

¿Cómo pueden mantener esta actitud positiva? Hablen de las cosas buenas que tienen y que dan sentido a su vida. Valoren los momentos en que el cónyuge enfermo se sienta mejor, aunque solo sea un poco. Pónganse objetivos que puedan alcanzar y que los hagan sentirse motivados.

Eso fue lo que hicieron Shoji y su esposa, Akiko. A ella le diagnosticaron fibromialgia, y poco después tuvieron que dejar una asignación especial en el ministerio cristiano. Como es natural, se sintieron desilusionados. Sin embargo, Shoji opina: "Uno no debe pensar en lo que ya no puede hacer, pues así lo único que consigue es desanimarse. Hay que mirar hacia delante y ser positivo. Incluso si existe la posibilidad de recuperar la normalidad en el futuro, es mejor concentrarse en la vida que uno tiene en este momento. En mi caso, eso significa dedicar toda mi atención a mi esposa y tratar de apoyarla". Experiencias como esta demuestran que los principios bíblicos pueden ser de gran ayuda para los matrimonios cuando uno de los cónyuges sufre una enfermedad crónica.

* Según las circunstancias, tal vez pueda buscar un profesional de la salud que cuide de su cónyuge, al menos a tiempo parcial. O quizá le sea posible obtener dicha ayuda a través de alguna oficina del gobierno.

¿Podrían practicar juntos algún pasatiempo que les ayude a despejar la mente?



PREGUNTAS PARA PENSAR

En estos momentos, ¿qué es lo que más necesitamos mi cónyuge y yo?

- *Hablar más de la enfermedad*
- *Hablar menos de la enfermedad*
- *Preocuparnos menos*
- *Estar más atentos a las necesidades del otro*
- *Hacer algo juntos que no tenga que ver con la enfermedad*
- *Relacionarnos más con otras personas*
- *Plantearnos objetivos en común*

Cómo llevarse bien con los suegros

Jenny cuenta:* "La madre de Ryan no disimulaba su antipatía por mí. Pero mis padres no se portaban mucho mejor con él. De hecho, nunca había visto que trataran tan mal a alguien. No importaba a qué padres visitáramos: uno de nosotros siempre pasaba un mal rato".

Ryan dice: "Mi madre pensaba que nadie era lo bastante bueno para sus hijos; de ahí que casi desde el comienzo empezara a criticar a Jenny. Lo mismo les pasaba a los padres de Jenny conmigo: siempre tenían algo que reprocharme. El problema era que cada uno defendía a sus padres y, al final, terminábamos criticándonos el uno al otro".



DESDE siempre, los humoristas han sabido sacarles jugo a los conflictos con los suegros. Pero en la vida real, estos problemas no tienen ni pizca de gracia. Una mujer india llamada Reena explica: "Mi suegra estuvo interfiriendo en mi matrimonio por años. Como no podía desquitarme con ella, a menudo el que pagaba los platos rotos era mi marido. Para él era un continuo dilema: ser un buen esposo o ser un buen hijo".

Pues bien, ¿por qué se meten los padres en la vida matrimonial de sus hijos? Jenny, citada al principio, da una posible razón: "Tal vez les cuesta aceptar que alguien más joven e inexperto pueda cuidar de su hijo". Dilip, el esposo de Reena, va un poco más allá. "Puede que, después de criar a sus hijos y sacrificarse por ellos, sientan que estos los están dejando de lado —afirma—. O hasta es posible que tengan serias dudas de que su hijo o su hija pueda sacar su matrimonio adelante."

Aun así, hay que reconocer que los suegros no siempre tienen toda la culpa. A veces, los responsables de que los padres interfieran son los propios hijos. Analicemos, por ejemplo, el caso de Michael y Leanne, un matrimonio de Australia. "Leanne procede de una familia muy unida, en la que todo lo hablan entre ellos —explica Michael—. Por eso, estando ya casados, ella consultaba con su padre cosas que, en realidad, teníamos que decidir noso-

* Se han cambiado los nombres.

tros dos. Y por mucha experiencia que tuviera su padre, me dolía que no acudiera a mí."

Sin duda alguna, los problemas con los suegros pueden añadir tensión a un matrimonio. ¿Es ese su caso? ¿Cómo se llevan ustedes con sus suegros? A continuación examinaremos dos situaciones que pueden surgir y algunas sugerencias que les ayudarán.

PRIMERA SITUACIÓN: Uno de los cónyuges piensa que el otro está demasiado apegado a sus padres. "Mi esposa quería que viviéramos cerca de su familia —cuenta Luis, que reside en España—; de lo contrario, sentía que los estaba traicionando. También es cierto que, cuando nació nuestro hijo, mis padres venían a casa casi a diario, y eso la estresaba mucho. Esta situación provocó varias discusiones entre nosotros."

Factores a considerar: Hablando de la institución matrimonial, la Biblia indica: "El hombre dejará a su padre y a su madre, y tiene que adherirse a su esposa, y tienen que llegar a ser una sola carne" (Génesis 2:24). Ahora bien, ¿qué significa "ser una sola carne"? Implica algo más que vivir juntos: implica formar una nueva familia, una que está por encima de sus respectivas familias (1 Corintios 11:3). Claro está, todavía tienen que respetar a sus padres y atenderlos debidamente (Efesios 6:2). Pero ¿qué pasa si la forma en que su cónyuge cumple con este deber hace que usted se sienta descuidado o abandonado?

Algunas sugerencias: Esfuércese por ser objetivo. ¿De veras está su cónyuge demasiado apegado a la familia? ¿O será sencillamente que la relación que su cónyuge tiene con sus padres es *diferente* de la que usted tiene con los suyos? Y en tal caso, ¿estará influyendo su crianza en cómo ve usted las cosas? ¿Pudiera ser que usted, en realidad, esté sintiendo algo de celos? (Proverbios 14:30; 1 Corintios 13:4; Gálatas 5:26.)

Es verdad que no es fácil responder estas preguntas y que, para hacerlo, se requiere ser honrado con uno mismo. Sin embargo, es vital que se las haga. Tenga en cuenta que si usted y su cónyuge discuten a menudo por el tema de los suegros, tal vez el verdadero problema sea otro.

Muchos conflictos matrimoniales surgen cuando los cónyuges —que no siempre van a concordar en todo— no logran ver las cosas desde la perspectiva del otro (Filipenses 2:4; 4:5). Ese era el problema de Adrián, un esposo de México. "El ambiente familiar en el que se crió mi esposa no fue precisamente el mejor para ella —explica—. Así que evité relacionarme mucho con mis suegros. De hecho, no quise tener ningún contacto con ellos durante años. Claro, esto me causó problemas con mi esposa, pues ella extrañaba mucho a la familia, sobre todo a su madre."

Con el tiempo, Adrián vio la necesidad de adoptar una actitud más equilibrada. "Todavía creo que a mi esposa le afecta emocionalmente pasar mucho tiempo con sus padres, pero ahora veo que lo contrario también la perjudica. Por eso, me he reconciliado con mis suegros y, en lo posible, trato de mantener una buena relación con ellos."*

¿POR QUÉ NO INTENTAN ESTO? Que cada uno escriba lo que más le preocupa de su relación con los suegros. Háganlo con tacto. Recuerden que lo que están expresando son sus sentimientos, y no deben parecer recriminaciones. Luego intercambien sus notas y piensen juntos qué pueden hacer para ayudarse el uno al otro.

SEGUNDA SITUACIÓN: Los suegros se inmiscuyen constantemente dando consejos sin que se los pidan. "Pasé los primeros siete años de casada con la familia de mi esposo —cuenta Nelya, de Kazajistán—. Criticaban mi forma de cocinar, de limpiar e incluso de criar

---

* Si uno de los padres está cometiendo algún pecado grave y no se arrepiente, es normal que la relación se vuelva tirante y está justificado que se limite el trato notablemente (1 Corintios 5:11).

a los niños. Y no servía de nada hablar con mi esposo y con mi suegra. Al contrario, solo provocaba más discusiones."

Factores a considerar: Cuando alguien se casa, deja de estar bajo la autoridad de sus padres. La Biblia dice que "la cabeza de todo varón es el Cristo; a su vez, la cabeza de la mujer es el varón", es decir, su esposo (1 Corintios 11:3). Esto no quita que ambos cónyuges todavía deban honrar a sus padres, como se indicó antes. Proverbios 23:22 nos recuerda: "Escucha a tu padre, que causó tu nacimiento, y no desprecies a tu madre simplemente porque ha envejecido". Ahora bien, ¿qué puede hacer usted si sus padres, o los de su cónyuge, tratan de imponer sus opiniones?

Algunas sugerencias: Trate de entender por qué sus suegros actúan como lo hacen poniéndose en su lugar. "A veces —explica Ryan, mencionado al comienzo—, los padres simplemente quieren sentir que todavía son importantes para los hijos." Si usted se da cuenta de que no se entrometen con mala intención, el problema quizás pueda resolverse aplicando el principio bíblico de Colosenses 3:13, que dice: "Continúen soportándose unos a otros y perdonándose liberalmente [...] si alguno tiene causa de queja contra otro". No obstante, tal vez haya casos en que las constantes intromisiones de los suegros provoquen graves discusiones en el matrimonio. Llegados a este punto, ¿qué pueden hacer los cónyuges?

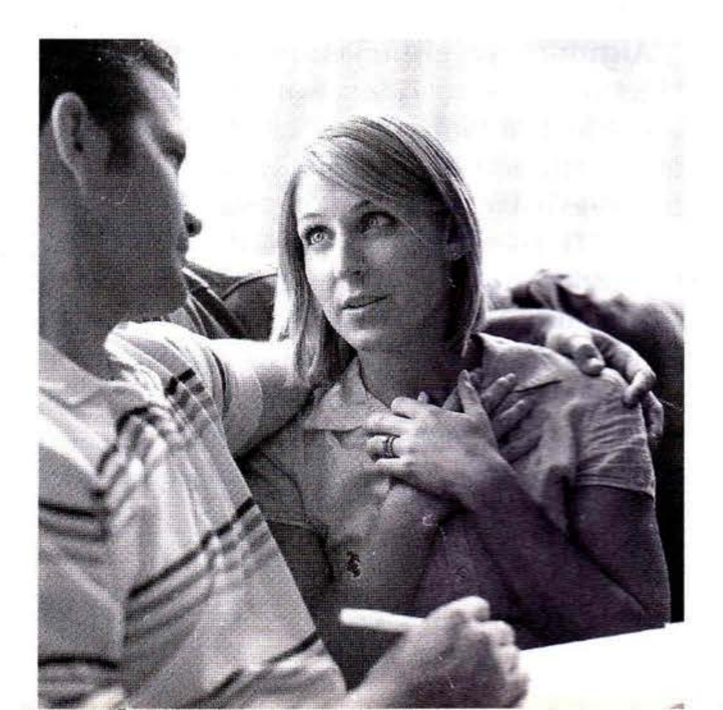
Algo que les ha resultado práctico a algunas parejas es ponerles ciertos límites a los padres. Para eso no es necesario sentarlos y decirles duramente lo que no deben hacer.* Por sus acciones, usted puede dejarles claro que la prioridad es su cónyuge. Masayuki, un esposo japonés, da un ejemplo: "Cuando sus padres opinen, no les dé inmediatamente la razón. Recuerde que usted está sentando las bases de una nueva familia. Así que, primero, pregúntele a su cónyuge que piensa al respecto".

¿POR QUÉ NO INTENTAN ESTO? Hablen sobre qué conflictos entre ustedes se deben a las intromisiones de los suegros. Luego, escriban cómo pueden fijar límites a sus padres y, mostrándoles el debido respeto, hacer que los cumplan.

En muchas ocasiones, la situación puede mejorar si se entiende por qué los suegros actúan de cierta forma y si no se permite que los problemas con ellos causen división en la pareja. "En nuestras discusiones sobre los padres había muchos sentimientos implicados, tanto por mi parte como por la de mi esposo —reconoce Jenny—. Enseguida nos dimos cuenta de que decirle al otro lo que sus padres hacían mal no era la solución. Al revés, causaba más daño. Finalmente, decidimos concentrarnos en resolver el problema en vez de utilizar los defectos de nuestros suegros para lanzarnos dardos el uno al otro. ¿Funcionó? La verdad es que sí. De hecho, Ryan y yo estamos ahora más unidos."

PREGUNTAS PARA PENSAR

- *¿Qué virtudes tienen mis suegros?*
- *¿Cómo puedo honrar a mis padres sin descuidar a mi cónyuge?*



* Habrá ocasiones en las que haya que hablar de manera franca con los padres. Pero aun en esos casos, lo mejor es hacerlo con respeto y bondad (Proverbios 15:1; Efesios 4:2; Colosenses 3:12).



Cómo criar hijos responsables

Gerardo:* "Todas las noches teníamos el mismo problema. Miguel, mi hijo de cuatro años, dejaba sus juguetes por toda la casa. Y cuando, antes de acostarlo, yo intentaba hacer que los recogiera, él se negaba y se ponía a gritar como un loco. Me sacaba tanto de quicio que a veces le gritaba, pero así lo único que conseguía era que los dos nos sintiéramos mal. No quería que la hora de dormir fuera una batalla campal, así que al final era yo el que ordenaba todo".

Emilia: "Recuerdo el día en que mi hija de 13 años, Jenny, llegó a casa frustrada porque no entendía la tarea escolar que tenía que hacer. Estuvo llorando durante una hora. Le recomendé que le pidiera ayuda a la maestra, pero Jenny no se atrevía porque decía que la trataba muy mal. Poco me faltó para salir disparada hacia la escuela y decirle a esa maestra lo que pensaba de ella. ¡Nadie tenía derecho a hacer sufrir así a mi niña!".



¿SE HA sentido alguna vez como Gerardo y Emilia? Es normal, a la mayoría de los padres les cuesta quedarse de brazos cruzados cuando ven a sus hijos en situaciones como las de arriba. Su reacción inmediata es ayudarlos y protegerlos. Así y todo, pueden aprovechar esas situaciones para enseñar a sus hijos a ser responsables. Por supuesto, la forma de transmitirles esta valiosa lección variará dependiendo de la edad de cada niño.

Antes que nada, los padres deben entender que no siempre podrán proteger a sus hijos. Con el tiempo, el niño crecerá, dejará el hogar familiar y tendrá que llevar "su propia carga de responsabilidad" (Gálatas 6:5; Génesis 2:24). Por eso, para que ellos sean capaces de valerse por sí mismos, los padres no pueden dejar escapar ninguna oportuni-

* Se han cambiado los nombres.

dad de enseñarles a ser responsables y maduros. Claro, es más fácil decirlo que hacerlo.

Afortunadamente, los padres pueden aprender mucho de Jesús en este sentido. "Pero él no tuvo hijos", quizás objete alguien. Es verdad, pero tuvo que preparar a sus discípulos para que pudieran continuar su obra cuando él no estuviera (Mateo 28: 19, 20). Su objetivo era parecido al de los padres que quieren educar a sus hijos para que sean adultos responsables. Así pues, veamos qué tres cosas hizo que le permitieron cumplir su objetivo y que también pueden resultar útiles a los padres.

Dar el ejemplo Cuando ya le quedaba poco tiempo en la Tierra, Jesús les dijo a sus discípulos: "Yo les he puesto el modelo, que, así como yo hice con ustedes, ustedes también deben hacerlo" (Juan 13:15). Los padres también pueden enseñar a sus hijos a ser responsables dándoles el ejemplo.

Piensen: "¿En qué términos hablo de mis obligaciones? ¿Soy positivo? ¿Expreso cuánta satisfacción me produce hacer las cosas bien aunque suponga trabajar duro? ¿O, por el contrario, siempre estoy quejándome de lo fácil que parecen tenerlo otros en comparación?".

Desde luego, nadie es perfecto, y todos nos sentimos sobrecargados en algunas ocasiones. Pero no olviden que, para enseñar a los hijos a ser responsables, lo mejor es predicar con el ejemplo.

¿POR QUÉ NO INTENTA ESTO? Si es posible, llévese a su hijo de vez en cuando al trabajo para que vea cómo se gana el sustento de la familia. Vaya con su hijo a hacer algún trabajo voluntario y, luego, comente con él la alegría que le produce haberlo hecho (Hechos 20:35).

Tener expectativas razonables Jesús sabía que sus discípulos no podrían asumir de la noche a la mañana todas las responsabilidades que él esperaba de ellos. En una ocasión les dijo: "Tengo muchas cosas que decirles todavía, pero no las pueden soportar ahora" (Juan 16:12). Por eso, antes de encargarles una responsabilidad determinada, dedicó suficiente tiempo a capacitarlos. Y solo cuando consideró que estaban preparados, los dejó por su cuenta.

Asimismo, los padres razonables tampoco esperan que sus hijos hagan cosas para las que no están listos. Con todo, los hijos pueden ir asumiendo mayores responsabilidades a medida que van creciendo. Poco a poco, los padres pueden enseñarles a cuidar su higiene personal, ordenar su habitación, ser puntuales y administrar bien el dinero. También deben enseñarles que las tareas escolares son una responsabilidad que ellos deben atender.

Sin embargo, no basta con que los padres les indiquen sus obligaciones. Además, tienen que ayudarles a cumplir con ellas. Gerardo, a quien mencionamos al principio, se dio cuenta de que, en parte, su hijo se negaba a ordenar las cosas porque le parecía una tarea abrumadora. "Así que en vez de gritarle que recogiera sus juguetes —explica Gerardo—, le enseñé un sistema para hacerlo."

¿Qué fue lo que hizo? "Primero le fijé una hora a la que debía empezar a juntar los juguetes todas las noches. Luego me puse a ordenar con él las diferentes partes de la habitación, una por una. En poco tiempo se convirtió en un juego: hasta competíamos para ver quién terminaba antes. Era parte de la rutina para ir a dormir. Si Miguel terminaba rápido, lo premiaba leyéndole una historia extra antes de apagar la luz, pero si se tardaba mucho, él sabía que íbamos a leer menos."

¿POR QUÉ NO INTENTA ESTO? Piense en qué tareas de la casa podrían colaborar los

niños. ¿Hay cosas que todavía está haciendo usted, pero que ya podrían llevar a cabo ellos? En tal caso, póngase a hacerlas con sus hijos hasta que aprendan y puedan realizarlas solos. Déjeles claro que, dependiendo de cómo cumplan con esas tareas, habrá un premio o se les impondrá un castigo. Y, luego, sea consecuente con lo que dijo.

Dar instrucciones específicas La mejor manera de aprender a hacer algo es con la práctica, y Jesús, como buen maestro que era, lo sabía. Por eso, cuando se dio cuenta de que sus discípulos ya estaban listos, los mandó "de dos en dos delante de sí a toda ciudad y lugar adonde él mismo iba a ir" (Lucas 10:1). Pero no se limitó a enviarlos y dejar que se las arreglaran como pudieran; antes les dio instrucciones muy específicas (Lucas 10:2-12). Y cuando ellos regresaron felices por el éxito que habían tenido, Jesús los felicitó (Lucas 10:17-24). Les demostró que confiaba en ellos y que estaba contento con lo que habían hecho.

Y usted, ¿cómo reacciona cuando sus hijos se ven ante algún desafío? ¿Deja que se enfrenten a lo que les asusta, o los protege intentando evitarles cualquier fracaso que los desanime? Tal vez su reacción más inmediata sea querer "salvarlos" y, por eso, usted mismo asume la tarea.

Pero piénselo por unos instantes. Si cada vez que ellos se encuentran con un obstáculo, usted va corriendo a salvarlos, ¿qué mensaje les está dando? ¿Que confía en que sabrán resolver el problema? ¿O que todavía los ve como niños indefensos que dependen de usted para todo?

Retomemos el caso de Emilia. ¿Qué hizo cuando vio que su hija no se atrevía a abordar a la maestra? No intervino, pues se dio cuenta de que sería mejor que fuera la propia Jenny quien hablara con ella. Pero antes se sentaron y decidieron juntas qué preguntas le haría Jenny a la profesora y cuál sería el mejor momento para abordarla. Incluso practicaron la conversación. ¿Cuál fue el resultado? Emilia dice: "Jenny reunió el valor para dirigirse a su maestra, y esta la felicitó por haberlo hecho. Mi hija estaba orgullosa de sí misma, y yo de ella".

¿POR QUÉ NO INTENTA ESTO? Anote en un papel un problema que tenga su hijo actualmente. Al lado escriba cómo puede ayudarlo para que él mismo lo resuelva. Practiquen los pasos que tiene que dar. Hágale saber que confía en que puede lograrlo.

Si cada vez que los hijos se encuentran con un problema, sus padres lo resuelven por ellos, no les están haciendo ningún favor. En realidad, están entorpeciendo el desarrollo de su personalidad. Es mucho mejor enseñarles a aceptar sus responsabilidades y así convertirse en personas maduras. Sin duda alguna, este será un valioso aprendizaje para la vida.



PREGUNTAS PARA PENSAR

- *¿Son realistas las expectativas que tengo de mis hijos?*
- *¿Les digo —y les demuestro— cómo se hacen las cosas?*
- *¿Cuándo fue la última vez que felicité o animé a mi hijo?*



Sugerencias prácticas para los recién casados

Él: "¡Nunca imaginé que fuéramos tan diferentes! Por ejemplo, yo funciono mejor por las mañanas, mientras que ella está más activa por las noches. Además, no hay quien entienda sus cambios de humor. Y si me pongo a cocinar, ¡no deja de regañarme! ¿Por qué le molesta tanto que me limpie las manos con el paño?".

Ella: "Mi esposo es hombre de pocas palabras, mientras que, en mi familia, todos hablamos mucho, sobre todo a la hora de comer. Y cuando él cocina, ¡siempre se limpia las manos con el paño de secar los platos! ¿Cómo harán otras parejas para entenderse? ¡Con razón dicen que el primer año de casados es el más difícil!"



ES POSIBLE que este tipo de situaciones les resulten familiares a muchos recién casados. Tal vez les haya pasado que, de repente, empiezan a ver defectos donde antes no parecía haberlos. Pues bien, ¿qué pueden hacer para que "los problemas normales de la vida de casados" no pongan en peligro su relación? (1 Corintios 7:28, *Diego Ascunce.*)

En primer lugar, no piensen que, por estar ustedes casados, ya son unos expertos en lo referente al matrimonio. Seguramente, mientras eran solteros, aprendieron a llevarse bien con otra gente y, durante el noviazgo, desarrollaron otras cualidades que los acercaron más el uno al otro. Sin embargo, el matrimonio someterá su relación a otras pruebas que los obligarán a cultivar nuevas cualidades. Y claro está, como en todo proceso de aprendizaje, cometerán errores. Pero eso no quiere decir que su matrimonio no pueda salir adelante.

La mejor forma de adquirir una destreza es consultando a un experto en la materia y poniendo en práctica sus sugerencias. Pues bien, el mayor experto en el tema del matrimonio es Jehová Dios. A fin de cuentas, si los seres humanos nos casamos es porque Dios nos creó con ese deseo (Génesis 2:22-24). Así pues, veamos qué consejos da en su Palabra, la Biblia, a los recién casados. Sin duda los ayudarán a superar las dificultades que surjan y cultivar las habilidades necesarias a fin de que su matrimonio dure mucho más de un año.

1. CONSÚLTENSE EL UNO AL OTRO

¿Por qué es difícil? A veces uno de los cónyuges olvida que sus decisiones afectan al otro. Ese era el problema de Keiji,* de Japón. Él explica: “Solía aceptar invitaciones sin preguntarle a mi esposa. Y claro, luego resultaba que ella no siempre podía cumplir con esos compromisos”. Allen, de Australia, se resistía a consultar a su esposa debido a su crianza. “Me habían enseñado que un hombre de verdad nunca consultaba nada con su esposa.” Algo parecido le pasaba a Dianne, que vive en Gran Bretaña: “Estaba acostumbrada a pedir consejos a mi familia al tomar alguna decisión, así que al principio los consultaba a ellos y no a mi esposo”.

¿Cuál es la solución? Recuerden que Dios ve a los cónyuges como “una sola carne” (Mateo 19:3-6). Para él, ninguna otra relación humana es más importante que la que existe entre un hombre y su esposa. Y hay algo fundamental para mantener fuerte ese vínculo: una buena comunicación.

A este respecto, el propio Jehová es el mejor ejemplo. En Génesis 18:17-33 se narra una ocasión en la que Dios se comunicó con su siervo Abrahán. En este relato se pueden distinguir tres detalles que demuestran la forma respetuosa con que Jehová lo trató: 1) le explicó lo que se proponía hacer; 2) escuchó su opinión, y 3) le mostró que estaba dispuesto a hacer ciertos cambios para complacerlo. ¿Podrían ustedes seguir este mismo patrón antes de tomar decisiones?

¿POR QUÉ NO INTENTAN ESTO? Sigan los siguientes pasos cada vez que uno tenga que tomar una decisión que afecte al otro. 1) Explíquele a su cónyuge cuál cree que es la mejor opción sin plantearla como si fuera un ultimátum o una decisión ya tomada. 2) Pregúntele su opinión y no olvide que su pareja tiene derecho a pensar de forma diferente. 3) Demuestre que es razonable complaciendo en lo posible los deseos del otro (Filipenses 4:5).

* Se han cambiado algunos nombres.

2. HABLEN CON TACTO

¿Por qué es difícil? Muchas personas han sido educadas en familias o en culturas donde no se considera ofensivo expresarse con cierta brusquedad. Liam, por ejemplo, que vive en Europa, admite: “De donde yo vengo, la gente no se anda con rodeos. Por eso, tuve que aprender a expresar mis deseos con tacto para no ofender a mi esposa”.

¿Cuál es la solución? Piensen que no todo el mundo está acostumbrado a que lo traten con el mismo grado de franqueza (Filipenses 2:3, 4). El apóstol Pablo dio un consejo a cierto

La Biblia salvó su matrimonio



Toru y Akiko se casaron muy enamorados, pero tan solo ocho meses después estaban a un paso del divorcio. ¿Cómo fue que esta pareja japonesa llegó a tal punto?

Toru: “Resultó que mi esposa y yo no teníamos tanto en común como pensábamos. Cuando nos sentábamos a ver televisión, a mí me gustaban los deportes, y a ella, las películas. A mí me gustaba salir, y a ella, quedarse en casa”.

Akiko: “Toru hacía todo lo que su familia le pedía y nunca me consultaba. Una vez le pregunté enojada si su madre era más importante para él que yo. También me molestaba que torciera la verdad siempre que le convenía. Le advertí que dejara de mentir o, de lo contrario, pondría punto final a nuestro matrimonio”.

Toru: “No sabía qué hacer, así que le pregunté a mi jefe. Él me aconsejó: ‘Dile a tu esposa que se calle, y si se queja, le partes la boca’. Un día, durante una discusión, le pegué una bofetada y tumbé una mesa. A consecuencia de la pelea, Akiko se fue a un hotel de Tokio. Tras ir a buscarla, acordamos divorciarnos. A la mañana siguiente, mientras yo me marchaba a la oficina, ella empezó a empaquetar sus cosas”.

▶

Akiko: “Justo cuando me disponía a salir con las maletas, alguien tocó el timbre de la puerta. Al abrir y encontrarme con una testigo de Jehová, la invité a entrar”.

Toru: “Para cuando llegué a la oficina, ya no estaba tan seguro de querer el divorcio, así que regresé a mi casa de inmediato. Allí me encontré a Akiko hablando con una mujer, que me dijo: ‘Lo que necesitan es hacer algo juntos. ¿Quieren estudiar la Biblia?’. Mi respuesta fue inmediata: ‘Cualquier cosa con tal de salvar nuestro matrimonio’ ”.

Akiko: “Esta señora se encargó de que recibiéramos clases bíblicas. Creo que lo que cambió nuestra perspectiva fue leer cómo describe la Biblia la relación matrimonial. Génesis 2:24 dice: ‘El hombre dejará a su padre y a su madre, y tiene que adherirse a su esposa, y tienen que llegar a ser una sola carne’ ”.

Toru: “En el acto entendí lo que tenía que hacer. Hablé con mis padres y les dije que, a partir de ese momento, no tomaría ninguna decisión sin antes consultar a mi esposa. También dejé de beber más de la cuenta. Y cuando aprendí que Dios odia las mentiras, me esforcé por cambiar”.

Akiko: “Yo también hice algunos cambios. Antes siempre quería salirme con la mía. Pero al ver los esfuerzos de Toru por poner en práctica los principios bíblicos, empecé a apoyarlo más (Efesios 5:22-24). En la actualidad llevamos veintiocho años felizmente casados. Al aprender a conocernos mejor y al aplicar los sabios consejos de la Biblia, logramos resolver nuestras diferencias”.



misionero que puede resultarles muy útil a los recién casados: “El esclavo del Señor no tiene necesidad de pelear, sino de ser amable”. El término griego original que se vierte “amable” también puede traducirse por “lleno de tacto” (2 Timoteo 2:24; nota). Así pues, los recién casados harán bien en cultivar tacto, es decir, la habilidad para intervenir en asuntos delicados o para tratar a los demás en situaciones comprometidas sin ofenderlos.

¿POR QUÉ NO INTENTAN ESTO? Si su pareja hace algo que le molesta, piense en cómo se lo diría si, en vez de ser su cónyuge, fuera un buen amigo o su jefe. ¿Emplearía el mismo tono y las mismas palabras? Que cada uno haga una lista de por qué su cónyuge merece que lo traten con más respeto y tacto que un amigo o un jefe (Colosenses 4:6).

3. ADÁPTENSE A SU NUEVO PAPEL

¿Por qué es difícil? Por un lado, puede que los varones recién casados no sepan ejercer de cabezas de familia y, sin quererlo, ofendan a sus esposas. Y por otro, ellas quizá no estén acostumbradas a hacerle sugerencias a su esposo con tacto. Un italiano llamado Antonio explica su problema: “Mi padre casi nunca consultaba a mi madre, así que cuando formé mi propia familia, me comportaba como si fuera un dictador”. El problema de Debbie, de Canadá, era otro. “No le pedía a mi esposo que fuera más ordenado: se lo exigía. Y, claro, con esa actitud de mi parte, él nunca daba su brazo a torcer.”

¿Cuál es la solución en el caso del esposo? Algunos hombres confunden la instrucción bíblica de que la esposa debe sujetarse a la autoridad de su cónyuge con la obediencia que un hijo debe a sus padres (Colosenses 3:20; 1 Pedro 3:1). Pero ambas relaciones son muy distintas. La Biblia dice que el esposo “se adherirá a su esposa, y los dos serán una sola carne”, mientras que no dice nada parecido de la relación entre padres e hijos (Mateo 19:5). Es más, Jehová describe a la esposa como un complemento, o compañera, del esposo (Génesis 2:18). Sin em-

bargo, en ningún momento dice que un hijo sea el "complemento" de sus padres. Así pues, el hombre que trata a su esposa como si fuera su hija no estaría respetando las instrucciones divinas.

En realidad, la Biblia exhorta al varón a tratar a su esposa del mismo modo en que Jesús trata a la congregación cristiana. ¿Y cómo puede el cabeza de familia imitar a Cristo? ¿Qué puede hacer para que a su esposa le resulte más fácil cumplir con su papel? Primero, no debe esperar que ella acepte su autoridad y dirección desde el primer momento y sin equivocarse. Y segundo, debe tratarla —aun en circunstancias difíciles— con el mismo amor y cuidado con el que trata su propio cuerpo (Efesios 5:25-29).

¿Cuál es la solución en el caso de la esposa? Debe reconocer que Dios ha elegido al varón como cabeza de familia (1 Corintios 11:3). De modo que la mujer que respeta el papel de su marido también muestra respeto por Dios. Pero si no acepta la autoridad de su esposo, no solo estará rechazándolo a él, sino también a Dios y sus normas (Colosenses 3:18).

¿Y si no concuerdan en algún asunto serio? En vez de atacar al esposo, lo más sabio es atacar el problema. Así lo hizo la reina Ester. Cuando quiso que su esposo, el rey Asuero, corrigiera una injusticia, no se concentró en si él tenía la culpa o no. Más bien, le planteó la situación con tacto y, como resultado, él le dio la razón e hizo lo que era justo (Ester 7:1-4; 8:3-8). Entonces, ¿qué puede hacer la mujer para que su esposo la ame más profundamente? Primero, ser paciente mientras él aprende a ejercer su papel de cabeza y, segundo, tratarlo con respeto, incluso cuando él cometa errores (Efesios 5:33).



¿POR QUÉ NO INTENTAN ESTO? En vez de llevar la cuenta de lo que el otro debe hacer, concéntrense en lo que cada uno debe cambiar. Esposo, cada vez que note que a su esposa no le gusta el modo en que usted ejerce su papel como cabeza de familia, pregúntele cómo puede mejorar. Esposa, cuando su esposo se queje de que usted no lo respeta, pregúntele cómo puede mejorar. Que cada uno anote las sugerencias del otro y trate de ponerlas en práctica.

Sean realistas

Lograr un matrimonio feliz es como aprender a andar en bicicleta. Al principio, todo el mundo va dando tumbos porque cuesta mantener el equilibrio. De igual modo, es normal que los cónyuges cometan errores durante sus primeros años de casados.

Así pues, cultiven un sano sentido del humor. Aprendan a reírse de sus propios errores, pero tómense en serio las preocupaciones de su pareja. Aprovechen las oportunidades que se les presenten para hacerse felices el uno al otro durante el primer año de matrimonio (Deuteronomio 24:5). Pero sobre todo, déjense guiar por la Palabra de Dios. Verán cómo se fortalece su matrimonio con cada año que pasa.

PREGUNTAS PARA PENSAR

- *¿Es mi cónyuge la primera persona a la que consulto a la hora de tomar decisiones?*
- *¿Qué he hecho hoy para demostrar el amor y respeto que siento por mi cónyuge?*



Cómo hablar de sexo con los hijos

Una adolescente llamada Alicia* **dice:** "A veces me surgen preguntas sobre el sexo, pero no me atrevo a hacérselas a mis padres para que no piensen mal".

Su madre, Inés, admite: "Me gustaría sentarme con mi hija y hablarle de las relaciones sexuales, pero nunca encuentro el momento. Siempre está ocupada con sus cosas".

EL SEXO ha dejado de ser un tema tabú en muchos lugares. Aparece en la televisión, en el cine, en las revistas e incluso en los carteles publicitarios. Parece que el único ámbito en el que sigue siendo intocable es entre padres e hijos. "Ojalá los padres supieran la vergüenza que nos da hablar de sexo con ellos —dice Michael, un adolescente canadiense—. Es mucho más fácil preguntarle a un amigo."

Curiosamente, a los padres también les incomoda hablar de este asunto con los hijos. Debra W. Haffner, educadora sexual y autora de un libro sobre el tema, dice: "Muchos padres reconocen que, llegado el momento, lo único que hicieron fue dejar un libro sobre la sexualidad y la pubertad en la habitación de su hijo" *(Beyond the Big Talk)*. Según esta profesional, el mensaje que los padres le están dando es muy claro: "Queremos que sepas de sexo y de cómo va a cambiar tu cuerpo, pero no queremos ser nosotros quienes te hablen de ello".

Pero los padres responsables saben que no pueden eludir este tipo de conversaciones. Hay tres razones principales para ello:

* Se han cambiado los nombres.



1. El sexo se ha diversificado. "Hoy el sexo no se limita a las clásicas relaciones sexuales entre marido y mujer —admite un joven de 20 años llamado James—. Ahora existe el sexo oral, el sexo anal... ¡hasta el sexo por Internet y por el celular!"*

2. Los niños están expuestos a información errónea desde pequeños. Una madre llamada Sandra dice: "Desde que empiezan la escuela, oyen hablar de las relaciones sexuales, por lo que pueden desarrollar una visión distorsionada del sexo".

* Muchos jóvenes envían imágenes y mensajes eróticos o pornográficos a través del teléfono celular, práctica que en algunos lugares se conoce como *sexting*.

3. Los hijos sienten curiosidad, pero no se atreven a preguntar. "Para ser francos, no tengo ni idea de cómo comenzar una conversación con mis padres sobre sexo", admite Ana, una joven brasileña de 15 años.

Dios ha encomendado a los padres el cuidado de los hijos, y esto incluye educarlos en cuestiones sexuales (Efesios 6:4). Es cierto que hablar del tema puede abochornar tanto a padres como a hijos. Pero Daniela, de 14 años, da una buena razón para hacerlo: "Los hijos preferimos que sean nuestros padres quienes nos informen acerca del sexo, y no los maestros o la televisión". Entonces, ¿cómo pueden abordar los padres este delicado tema?*

Información de acuerdo con su edad

A menos que vivan aislados del resto del mundo, los niños de hoy empiezan a oír hablar de sexo cuando todavía son pequeños. Por si esto fuera poco, en estos "últimos días", la gente malvada va "de mal en peor" (2 Timoteo 3:1, 13). Y como resultado, muchos niños son víctimas de los deseos pervertidos de algunos adultos sin escrúpulos.

De ahí la importancia de que los padres empiecen a educar a sus hijos cuanto antes. Renate, una madre alemana, advierte: "Si se espera a que sean casi adolescentes, nos arriesgamos a que las inhibiciones propias de esa etapa les impidan preguntarnos". Entonces, ¿cuál es la solución? Ir dándoles información poco a poco.

Durante la infancia: Antes siquiera de ir a la escuela, deben aprender los nombres de los órganos sexuales y, sobre todo, que nadie puede tocarlos. "Empecé a hablarle del tema a mi hijo cuando tenía tres años —dice Julia, una mujer de México—. Me preocupaba lo que pudiera hacerle algún maestro, una niñera o un niño mayor. Tenía que aprender a defenderse."

¿POR QUÉ NO INTENTAN ESTO? Los niños deben aprender a reaccionar con firmeza si alguien intenta tocar sus partes íntimas. Enséñenles a decir algo como: *"¡No me toques! ¡Se lo voy a decir a mi mamá!"*. Recálquenles que siempre deben contar lo que esa persona ha hecho, aunque les amenace o les prometa regalos para que no lo hagan.*

Cuando están en la escuela primaria: Aprovechen estos años para hablarles más del tema. Un padre llamado Peter aconseja: "Antes de decir nada, sondeen qué es lo que ya saben de sexo y si quieren saber más. No los obliguen a hablar. Pasen tiempo con sus hijos y verán que el tema surge naturalmente".

¿POR QUÉ NO INTENTAN ESTO? Es mejor que tengan muchas conversaciones breves, y no una muy larga y abrumadora (Deuteronomio 6:6-9). Así podrán darles la información que necesitan de acuerdo con su grado de madurez.

En la adolescencia: Asegúrense de que sus hijos comprenden las cuestiones físicas, emocionales y morales implicadas. "En mi escuela, muchos tienen relaciones sexuales —cuenta Ana, la joven de 15 años citada antes—. Por muy incómodo que resulte hablar de sexo, tengo que conocer el tema para mantener mi postura cristiana."#

Una advertencia: Existe la posibilidad de que el hijo no saque el tema por miedo a lo que sus padres piensen de él. "Nuestro hijo

* Este artículo se centrará en la necesidad de conversar con los hijos sobre el tema. Un futuro artículo explicará cómo aprovechar estas conversaciones para enseñarles valores.

* Basado en la página 171 del libro *Aprendamos del Gran Maestro,* editado por los testigos de Jehová.

Les resultarán útiles para estas conversaciones los capítulos 1 a 5, 28, 29 y 33 del volumen 2 del libro *Lo que los jóvenes preguntan. Respuestas prácticas,* editado por los testigos de Jehová.

no quería hablar de sexo —explica un padre llamado Gerardo—. Con el tiempo supimos la razón: pensaba que sospechábamos de él. Enseguida le aclaramos que no creíamos que estuviera teniendo relaciones sexuales. Solo queríamos asegurarnos de que estaba preparado para contrarrestar presiones externas."

¿POR QUÉ NO INTENTAN ESTO? En vez de preguntarles directamente a sus hijos qué opinan sobre una cuestión en particular, pregúntenles qué opinan sus compañeros de clase. Podrían decirles: "Mucha gente cree que el sexo oral en realidad no es sexo. ¿Piensan lo mismo tus compañeros?". De este modo es más probable que les hablen con franqueza.

Vale la pena pasar la vergüenza

Para muchos padres habrá pocas cosas tan difíciles como hablar de sexo con sus hijos. Pero el esfuerzo vale la pena. Como explica Diana: "Con el tiempo, la incomodidad desaparece, y estas conversaciones te acercan más a tus hijos". Gerardo, citado antes, piensa igual: "Si la familia se acostumbra a hablar con claridad de lo que sea, poco a poco se hace más fácil abordar temas delicados como el sexo". Y luego añade: "Uno nunca se siente cómodo del todo, pero una comunicación franca contribuye al bienestar de la familia cristiana".

PREGUNTAS PARA PENSAR

A continuación se presentan los comentarios de algunos jóvenes de diferentes partes del mundo. Después de cada uno encontrarán una pregunta en la que pueden reflexionar.



- "Mis padres me dicen que lea sobre el tema y que después los aborde si tengo alguna duda. Pero yo preferiría que fueran ellos quienes vinieran y me hablaran de sexo." (Ana, de Brasil.)

¿Por qué no basta con que le den a su hijo revistas o libros sobre el tema?

- "He oído cosas sobre el sexo que mi padre ni se imagina que existen. Si le hablara de ellas, se escandalizaría." (Ken, de Canadá.)

¿Por qué podría ser que su hijo no se atreviera a hacerles ciertas preguntas sobre sexo?

- "Cuando por fin me armé de valor para hablar con mis padres, me sometieron a un interrogatorio: '¿Por qué preguntas eso? ¿Qué has hecho?'." (Masami, de Japón.)

Si su hijo les pregunta sobre sexo, ¿cómo deben reaccionar para que se sienta libre de seguir haciéndolo en el futuro?

- "Me tranquilizaría mucho que mis padres me dijeran que es normal que me haga preguntas y que ellos también se las hacían a mi edad." (Lisette, de Francia.)

¿Cómo pueden crear un clima de confianza para que su hijo se sienta cómodo al hablarles de sexo?

- "Mi madre nunca usaba un tono acusatorio al preguntarme sobre temas sexuales. Creo que eso es importante para que no nos sintamos juzgados." (Gerald, de Francia.)

¿Qué tono de voz utilizan al hablar con sus hijos? ¿Convendría suavizarlo?



Inculquen en sus hijos valores que los protejan

Loida,* una madre de México, dice: "Como en las escuelas reparten condones, los muchachos creen que, siempre y cuando se protejan, tener relaciones está bien".

Nobuko, una madre de Japón, cuenta: "Cuando le pregunté a mi hijo qué debe hacer si él y su novia se quedan solos, me contestó: 'No sé' ".

SEGURO que cuando su pequeño comenzó a dar sus primeros pasos, ustedes hicieron todo lo posible por evitar que se hiciera daño. Tal vez cubrieron las tomas de corriente, escondieron los objetos punzantes e instalaron vallas en las escaleras.



Pero ahora que es un adolescente, los peligros son más serios, y la tarea de protegerlo, más complicada. Quizá se pregunten si su hijo está viendo pornografía, o si su hija se ha tomado fotos eróticas y las está enviando por el celular. Es más, puede que les robe el sueño la siguiente inquietud: "¿Estará teniendo relaciones sexuales?".

Una falsa sensación de control

Algunos padres piensan que la solución está en vigilar a sus hijos las veinticuatro horas del día. Pero con el tiempo, estos padres descubren que sus hijos se han hecho expertos en burlar la vigilancia y que practican a escondidas todo lo que tenían prohibido.

Está claro que controlarles hasta el menor movimiento no es la mejor estrategia. Ni siquiera Jehová Dios se vale de esa táctica para que sus criaturas le obedezcan (Deuteronomio 30:19). Entonces, ¿qué pueden hacer para asegurarse de que sus hijos tomen decisiones sabias y conserven la castidad? (Proverbios 27:11.)

Algo esencial es conversar frecuentemente sobre el tema. Lo mejor es empezar en la niñez, pero no dejen de hacerlo cuando sus hijos se hagan adolescentes (Proverbios 22:6).* Recuerden que ustedes deben ser su principal fuente de información. Alicia, una joven de Gran Bretaña, declara: "Hay quienes piensan que preferimos hablar de sexo con los amigos, pero la realidad es que a muchos nos gusta escuchar a nuestros padres. Lo que ellos dicen es más confiable".

* Se han cambiado algunos nombres.

* En *La Atalaya* del 1 de noviembre de 2010, páginas 12 a 14, hallará sugerencias sobre cómo hablar de sexo con sus hijos según la edad que tengan.

Necesitan valores

Si su hijo es adolescente, seguro que ya sabe de dónde vienen los bebés. Pero eso no basta. Es preciso que tenga "sus facultades perceptivas entrenadas para distinguir tanto lo correcto como lo incorrecto" (Hebreos 5:14). Los jóvenes deben desarrollar valores morales, principios sólidos que los ayuden a tomar buenas decisiones. Pero ¿qué pueden hacer ustedes para que sus hijos adopten esos valores y se rijan por ellos?

Para empezar, analicen sus propios valores. Tal vez estén convencidos de que la fornicación —es decir, tener relaciones sexuales fuera del matrimonio— es un pecado (1 Tesalonicenses 4:3). Sin duda, sus hijos conocen su postura, y es probable que hasta puedan recitar de memoria los textos bíblicos que la apoyan. Por tanto, si se les pide su opinión, enseguida dirán que la fornicación está mal.

Pero se requiere algo más. Un libro sobre educación sexual, titulado *Sex Smart,* explica que muchos jóvenes sencillamente repiten lo que les dicen sus padres porque "aún no tienen sus propias convicciones". Y añade: "Cuando se hallan ante una situación en la que tienen solo unos segundos para decidir hasta dónde van a llegar, se ven en un grave aprieto". Por eso es tan importante que tengan buenos valores. ¿Cómo pueden ayudarlos?

Expresen sus valores. ¿Creen ustedes que se debe esperar a estar casado para tener relaciones sexuales? Entonces, díganselo a sus hijos con frecuencia y de forma clara. Según cierto libro sobre el tema, se ha demostrado que "cuando los padres les recalcan a sus hijos que el sexo entre adolescentes les parece totalmente inaceptable, estos suelen dejar para más adelante las relaciones sexuales" *(Beyond the Big Talk).*

Ahora bien, como vimos, el hecho de que los hijos conozcan cuáles son los valores de sus padres no garantiza que los vayan a adoptar. Con todo, tales valores pueden servirles como base para ir formando su propio código de conducta. Además, los estudios han revelado que muchos jóvenes terminan aceptando los valores de sus padres, aun cuando en la adolescencia los echaran a un lado.

¿POR QUÉ NO INTENTAN ESTO? Aprovechen alguna noticia para iniciar una conversación que les permita expresar sus valores. Por ejemplo, si en el noticiero se informa sobre un delito sexual, podrían decir algo como: "Es terrible que haya hombres que vean a las mujeres como simples objetos sexuales. ¿Qué crees que los lleva a eso?".

Denles un cuadro completo. Es cierto que a los hijos hay que advertirles sobre los peligros del sexo (1 Corintios 6:18; Santiago 1:14, 15). Pero recuerden que en la Biblia el sexo se presenta como un regalo del Creador, y no como una trampa de Satanás (Proverbios 5:18, 19; El Cantar de los Cantares 1:2). Si al hablar del tema con sus hijos siempre resaltan los aspectos negativos, ellos se harán un concepto de la sexualidad que ni es el correcto ni se basa en las Escrituras. Fíjense en lo que dice Corrina, una joven de Francia: "Como mis padres me daban muchos sermones sobre la inmoralidad sexual, llegué a mirar el sexo con malos ojos".

Así que procuren que sus hijos conozcan toda la verdad sobre el sexo. Nadia, una madre mexicana, dice: "Siempre he querido que mis hijos comprendan que las relaciones sexuales son algo natural, un hermoso regalo que Jehová ha hecho a los casados. Quiero que entiendan que el sexo puede traerles alegrías o disgustos; todo depende de lo que decidan hacer con ese regalo".

¿POR QUÉ NO INTENTAN ESTO? La próxima vez que surja el tema, terminen la conversación con un comentario positivo. No tengan miedo de decirles a sus hijos que las relaciones sexuales son un don de Dios y que podrán disfrutar de ellas cuando se casen. Háganles saber que ustedes confían en que, mientras llega ese momento, ellos sabrán comportarse en armonía con los principios bíblicos.

Ayúdenlos a pensar en las consecuencias. A fin de tomar buenas decisiones, no sirve con solo saber lo que está bien y lo que está mal. Hay que aprender a evaluar las opciones que tenemos y a reconocer las ventajas y desventajas de cada una. Una cristiana de Australia llamada Emma cuenta: "De joven, conocía bien las normas de Dios. Pero no estaba muy convencida. Los errores que cometí me enseñaron que es imprescindible tener claro por qué conviene obedecer esas normas y qué te sucederá si las pasas por alto".

A este respecto, la Biblia es de gran ayuda, pues a la vez que expone las leyes de Dios, nos explica las consecuencias de violarlas. Hallamos un ejemplo en Proverbios 5:8, 9. Allí, tras animar a un joven a rechazar la fornicación, se destaca la razón: *"Para que no des a otros tu dignidad"*. Y es que quien tiene relaciones sexuales fuera del matrimonio pierde parte de su honor y de su amor propio. Y eso, además de deteriorar su relación con Jehová, lo hace mucho menos atractivo para quien sí ha permanecido casto. Si su hijo piensa en los riesgos que supone para su bienestar físico, emocional y espiritual desobedecer las leyes de Dios, se sentirá impulsado a dejarse guiar por ellas.*

* Para más información, consulte el artículo "Los jóvenes preguntan. ¿Debería tener relaciones con mi pareja?", del número de abril de 2010 de *¡Despertad!,* revista editada por los testigos de Jehová.

¿POR QUÉ NO INTENTAN ESTO?

Utilicen comparaciones para que su hijo comprenda la importancia de respetar los principios bíblicos. Tal vez puedan decirle: "¿Es lo mismo una hoguera que un incendio forestal? ¿Qué diferencia hay? ¿Podría compararse eso a lo que ocurre con el sexo? ¿Qué podría suceder si no respetamos los límites que Dios ha establecido?". Luego léanle Proverbios 5:3-14 para ayudarle a reflexionar en las consecuencias de la fornicación.

Ahora bien, aunque uno quiera hacer lo correcto, no siempre es fácil. Takao, un muchacho japonés de 18 años, confiesa: "Sé muy bien lo que debo hacer, pero me cuesta mucho mantener los impulsos bajo control". Si su hijo se siente así, díganle que no es el único, que hasta el apóstol Pablo —un cristiano de lealtad probada— admitió: "Cuando deseo hacer lo que es correcto, lo que es malo está presente conmigo" (Romanos 7:21).

Además, esa lucha es buena para el joven, pues le ayudará a definir qué clase de persona quiere ser: alguien que se deja llevar por sus impulsos y por lo que hacen los demás, o alguien firme e íntegro que controla su propia vida. Un buen conjunto de valores morales le permitirá tomar la mejor decisión.

Una guía confiable

Un manual sobre la crianza de hijos adolescentes hace esta interesante apreciación: "Los consejos que la Biblia da sobre conducta sexual son —y seguirán siendo— prácticos y confiables. Basta con pensar en las graves consecuencias emocionales que sufren cada vez más jóvenes por mantener relaciones a una edad muy temprana, por tener hijos sin estar casados o por haber contraído enfermedades de transmisión sexual como el sida. Está claro que el consejo bíblico de esperar al matrimonio para tener relaciones sexuales [...] —el único sexo que es seguro— es el más atinado y el que mejor se amolda a nuestros tiempos" *(Parenting Teens With Love and Logic).*

PREGUNTAS PARA PENSAR

- *¿Está mi hijo demostrando que ya ha desarrollado valores morales?*
- *Cuando hablo con mis hijos sobre sexo, ¿lo presento como un regalo de Dios, o como una trampa de Satanás?*



La llegada de los hijos y la relación de pareja

Carlos: "María y yo estábamos entusiasmados con la llegada de nuestra niña, pero pasé mucho sueño los primeros meses. Habíamos planeado cómo cuidarla, pero nada parecía salir bien".*

María: "Al nacer la nena, mi vida dejó de ser mía. De pronto, todo empezó a girar en torno al siguiente biberón, al cambio de pañales o a procurar que se durmiera. El cambio fue del cielo a la Tierra. Tardé meses en recuperar la relación normal con Carlos".

MUCHAS personas consideran que tener hijos es una de las mayores alegrías de la vida. De hecho, la Biblia los llama "un galardón", o regalo, de Dios (Salmo 127:3). Los padres primerizos, como Carlos y María, también saben que su matrimonio puede cambiar de forma inesperada. Por ejemplo, la madre tal vez se centre en su bebé y se sorprenda al ver cómo reacciona física y emocionalmente ante el más leve gemido del recién nacido. El padre puede que se maraville del lazo que se ha formado entre el niño y su esposa, pero al mismo tiempo quizás le preocupe sentirse un tanto marginado.

Lo cierto es que el nacimiento del primer hijo pudiera ser el detonante de una crisis matrimonial. Tal vez las tensiones propias de la situación saquen a la luz las inseguridades emocionales de la pareja y magnifiquen sus problemas.

Entonces, ¿cómo pueden los padres primerizos adaptarse al frenético ritmo de los primeros meses, cuando el recién nacido exige toda su atención? ¿Qué pueden hacer para no descuidar su intimidad? ¿Cómo afrontar los desacuerdos en cuanto a la crianza? Veamos cada uno de estos problemas y los principios bíblicos que pueden servir para resolverlos.

* Se han cambiado los nombres.

PROBLEMA 1: La vida gira en torno al bebé.

La madre le dedica todo el tiempo y atención a su bebé. Ella puede sentirse totalmente realizada al cuidar del pequeñín, pero su esposo quizá se sienta abandonado. Manuel, de Brasil, dice: "Mi esposa se volcó con el nene, y eso fue para mí lo más difícil de aceptar. Antes nos teníamos el uno al otro, y de pronto todo cambió: era solo mi esposa y el niño". Veamos cómo lidiar con la situación.

■ **Recomendación: Tengan paciencia.** La Biblia dice que "el amor es sufrido y bondadoso", "no busca sus propios intereses" y "no se siente provocado" (1 Corintios 13:4, 5). ¿Cómo pueden los padres seguir estos consejos?

El hombre prudente le demuestra amor a su esposa aprendiendo cuáles son los efectos físicos y mentales que produce en la mujer el nacimiento de un hijo. Uno de ellos es la tendencia a los cambios repentinos de humor.* Adam, que vive en Francia y es padre de una niña de once meses, admite: "A veces me cuesta aceptar los cambios de humor de mi esposa, pero trato de recordar que no está molesta conmigo, sino que es una reacción ante las presiones que conllevan las nuevas circunstancias".

Esposo, ¿se incomoda su mujer con la ayuda que le presta? En tal caso, no se ofenda (Eclesiastés 7:9). Sea paciente y anteponga los intereses de ella a los suyos propios, así evitará enojarse (Proverbios 14:29).

Por otra parte, la esposa perspicaz animará a su marido a que asuma sus nuevas funciones. Lo incluirá en el cuidado del chiquitín enseñándole con paciencia cómo se cambian los pañales o se preparan los biberones, aunque al principio no lo haga bien.

Helena, madre de 26 años, reconoce que necesitó hacer varios cambios en la forma de tratar a su esposo. "Tuve que aprender a no ser tan posesiva con la niña —dice— y a no exigirle que la atendiera igual que yo."

¿POR QUÉ NO INTENTAN ESTO? Esposa, si su marido cuida al niño diferente a como usted lo hace, resista el impulso de criticarlo o de quitarle el trabajo de las manos. Felicítelo por lo que hace bien, y así aumentará su confianza. Pídale que le ayude. Esposo, reduzca al mínimo las actividades menos importantes a fin de apoyar a su esposa lo máximo posible, especialmente durante los primeros meses de la criatura.

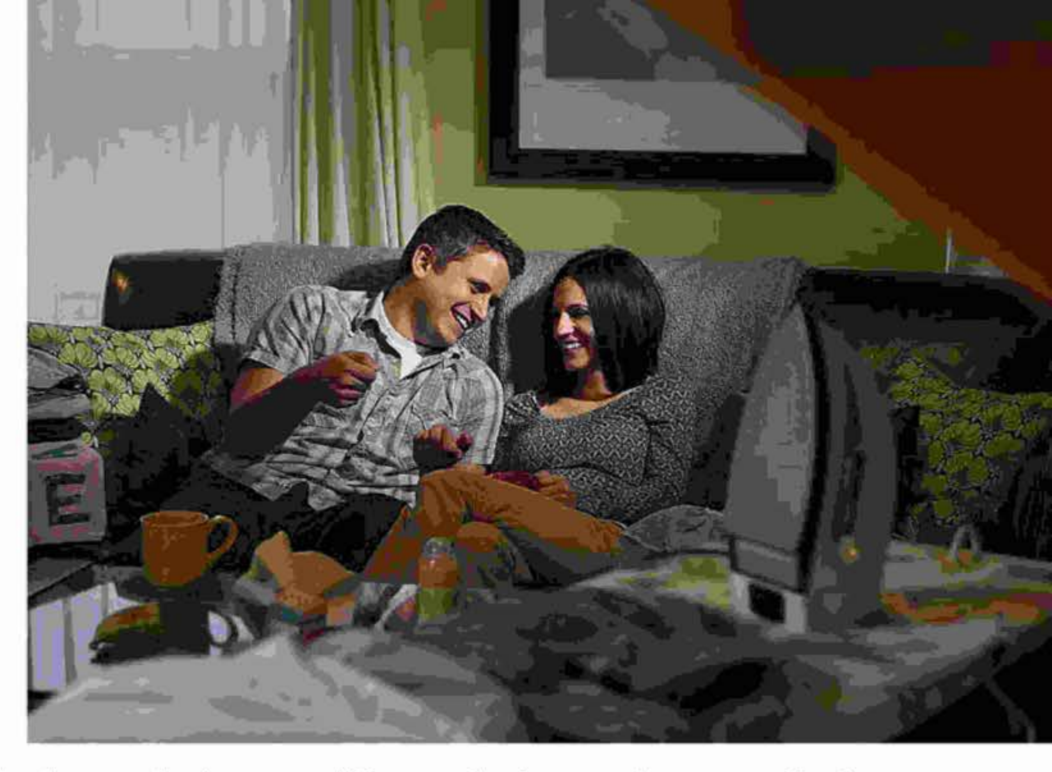
PROBLEMA 2: Se debilita la relación de pareja.

Muchos padres primerizos están tan exhaustos por la falta de sueño y las tensiones inesperadas que tienden a distanciarse. Vivianne, madre francesa de dos hijos, admite: "Al principio estaba tan enfrascada en mis labores de madre que casi se me olvidaron las de esposa".

Por otra parte, el hombre quizá no se percate de que el embarazo le ha supuesto a su esposa un desgaste tanto físico como emocional. El bebé consume el tiempo y las energías que antes utilizaban para mantenerse emocional y sexualmente unidos. Entonces, ¿cómo puede la pareja asegurarse de que su indefensa y adorable criatura no los desuna?

---

* Muchas madres sufren leves períodos de tristeza durante las semanas que siguen al parto. Otras sufren una dolencia más grave conocida como depresión posparto. Para más información y consejos, véanse los siguientes artículos de la revista *¡Despertad!,* editada por los testigos de Jehová: "Gané la batalla contra la depresión posparto" (22 de julio de 2002), y "¿Qué es la depresión posparto?" (8 de junio de 2003). También pueden leerse estos artículos en www.watchtower.org.



■ **Recomendación: Reafirmen su amor mutuo.** La Biblia dice sobre la unión matrimonial: "El hombre dejará a su padre y a su madre, y tiene que adherirse a su esposa, y tienen que llegar a ser una sola carne" (Génesis 2:24).* Jehová Dios se propuso que los hijos dejaran la casa algún día pero que la unión entre el marido y la mujer durara toda la vida (Mateo 19:3-9). Sin duda, el que una pareja primeriza asimile esta idea les ayudará a mantener sus prioridades en la debida perspectiva.

Vivianne confiesa: "Reflexioné sobre las palabras de Génesis 2:24 y comprendí que había llegado a ser 'una sola carne' con mi marido, no con mi hijo. Vi la importancia de fortalecer nuestro matrimonio". Theresa, madre de una niña de dos años, dice: "Si noto que me estoy distanciando de mi esposo, hago esfuerzos enseguida para darle toda mi atención, aunque sea un ratito al día".

¿Qué puede hacer el hombre para unir más el matrimonio? Decirle a su esposa que la quiere y demostrárselo con actos de amor, y hacer todo lo posible por disipar cualquier inseguridad que ella pudiera albergar. Sarah, madre de 30 años, señala: "La mujer necesita sentirse valorada y querida, aunque su cuerpo haya cambiado con el embarazo". Alan, que vive en Alemania y es padre de dos hijos, considera muy importante brindar apoyo emocional a su esposa. "He tratado siempre de ser su paño de lágrimas", comenta.

Se comprende que la llegada de un bebé interrumpa la marcha normal de las relaciones sexuales de la pareja. Por eso, ambos deben hablar sobre sus necesidades. La Biblia indica que los cambios en la sexualidad del matrimonio deben producirse "de común acuerdo" (1 Corintios 7:1-5). Para ello se necesita comunicación. Debido a su crianza o cultura, tal vez no les resulte fácil hablar sobre estos temas, pero es imprescindible que lo hagan a fin de compenetrarse ahora que son padres. Sean comprensivos, pacientes y claros (1 Corintios 10:24). Así evitarán malentendidos y estrecharán sus lazos de amor (1 Pedro 3: 7, 8).

Los cónyuges también pueden profundizar su amor agradeciendo lo que el otro hace. El hombre perspicaz se dará cuenta de que gran parte del trabajo de la esposa pasa desapercibido. Vivianne dice: "Al final del día me sentía como si no hubiera logrado nada, aunque había estado sin parar atendiendo a la nena". Pero aun cuando haya estado muy ocupada, la mujer sensata

* Según un especialista, el verbo hebreo traducido "adherirse" en Génesis 2:24 transmite la idea de "adhesión fiel".

no menospreciará el aporte de su esposo a la familia (Proverbios 17:17).

¿POR QUÉ NO INTENTAN ESTO? Madres, échense una siesta mientras el bebé duerme un rato. Si "recargan las baterías", tendrán más energía para dedicársela a su cónyuge. Padres, si es posible, levántense por la noche a cambiar al bebé o a darle de comer para que su esposa descanse. Confírmenle su amor dejándole notitas, enviándole mensajes de texto o llamándola por teléfono. Dedíquense tiempo a conversar. Hablen de ustedes mismos y no solo del nene. Mantengan firmes los lazos de amistad. Así estarán mejor preparados para enfrentarse a los desafíos de ser padres.

PROBLEMA 3: Diferencia de opiniones.

A veces surgen discusiones por las diferentes crianzas. Una madre japonesa de nombre Asami y su esposo, Katsuro, se toparon con esta situación. Asami dice: "Yo creía que Katsuro era muy blando con nuestra hija, pero él creía que yo era muy estricta". ¿Cómo evitar este tira y afloja?

■ **Recomendación: Comuníquense y apóyense.** El sabio Salomón escribió: "Por la presunción solo se ocasiona una lucha, pero con los que consultan juntos hay sabiduría" (Proverbios 13:10). ¿Conocen el punto de vista de su cónyuge sobre la crianza de los hijos? Si no hablan del tema y esperan a que nazca el bebé, quizá terminen discutiendo en vez de unir sus fuerzas para superar el reto.

Por ejemplo, pregúntense en cuál de las siguientes cuestiones se pusieron de acuerdo: "¿Cómo acostumbraremos al niño a comer sano y a tener buenos hábitos de sueño? ¿Lo sacaremos de la cuna siempre que llore? ¿Cuándo le enseñaremos a usar el inodoro infantil?". Claro está, cada pareja tomará sus decisiones. Ernesto, padre de dos hijos, dice: "Hay que hablar de estos asuntos para estar en la misma sintonía, porque juntos se atienden mejor las necesidades de los niños".

¿POR QUÉ NO INTENTAN ESTO? Piensen en la crianza que les dieron sus padres y decidan qué actitudes y acciones copiarán o evitarán al educar a su hijo. Coméntenlo entre ustedes.

Cambios positivos en el matrimonio

Igual que una pareja de patinadores novatos necesita tiempo y paciencia para sincronizar sus movimientos sobre el hielo, los padres primerizos necesitan tiempo para adaptarse a su nuevo papel. Pero poco a poco irán ganando confianza.

La crianza de los hijos pondrá a prueba la unidad de los cónyuges y cambiará para siempre su relación. Sin embargo, les dará la oportunidad de desarrollar cualidades muy valiosas. Si ponen en práctica los sabios consejos bíblicos, su experiencia será como la de un padre llamado Kenneth, quien dice: "Criar a nuestros hijos nos ha hecho mucho bien. Ahora somos menos egocéntricos y más cariñosos y comprensivos". Este tipo de cambios son buenos para el matrimonio.

PREGUNTAS PARA PENSAR

- *¿Qué he hecho esta última semana para demostrarle a mi cónyuge que agradezco lo que hace por la familia?*
- *¿Cuándo fue la última vez que tuve una buena conversación con mi pareja que no girara en torno a los niños?*



Trate a su cónyuge con respeto

Guillermo dice:* "Cuando Raquel se enoja, se pasa un buen rato llorando. Si nos sentamos a hablar, se pone irritable o hasta se niega a dirigirme la palabra. Ya no sé qué hacer. Me dan ganas de tirar la toalla".

Raquel dice: "Cuando Guillermo llegó a casa, yo estaba llorando. Intenté explicarle por qué, pero sin dejarme terminar me dijo que no era para tanto y que simplemente lo olvidara. Eso me irritó aún más".

¿SE IDENTIFICA usted con Guillermo o con Raquel? Los dos quieren comunicarse, pero a menudo acaban frustrados. ¿Por qué será?

Los hombres y las mujeres se comunican de manera distinta, y sus necesidades también son diferentes. La mujer quizás anhele expresar sus sentimientos francamente y con frecuencia. En cambio, muchos hombres tratan de preservar la paz arreglando los problemas enseguida y evitando los temas espinosos. Así pues, ¿cómo puede usted cerrar esa brecha y abrir las líneas de comunicación con su cónyuge? La clave está en el respeto.

La persona respetuosa valora a los demás y procura entender cómo se sienten. Puede que a usted le hayan enseñado desde la infancia a respetar a quienes tienen más autoridad o experiencia. Sin embargo, en el matrimonio la dificultad estriba en respetar a alguien que está en el mismo nivel. Linda, que lleva ocho años casada, comenta: "Felipe escuchaba con paciencia y comprensión a cualquier otra persona. Yo solo quería que fuera igual de comprensivo conmigo". Es probable que usted escuche atentamente y hable con respeto a sus amigos, e incluso a personas extrañas. Pero ¿trata de la misma forma a su pareja?

La falta de respeto en el hogar provoca tensiones y amargos conflictos. Un rey sabio escribió una vez: "Más vale comer pan duro y vivir en paz que tener muchas fiestas y vivir peleando" (Proverbios 17:1, *Versión Popular, [VP]*). La Biblia aconseja al esposo que honre, o respete, a su esposa (1 Pedro 3:7).

* Se han cambiado los nombres.

Igualmente, "la esposa debe tenerle profundo respeto a su esposo" (Efesios 5:33).

Ahora bien, ¿cómo pueden lograr comunicarse con respeto? Veamos algunos consejos prácticos que da la Biblia.

Cuando su cónyuge se exprese

¿Cuál es el problema? A muchas personas les gusta más hablar que escuchar. ¿Es usted una de ellas? La Biblia dice que "responde[r] a un asunto antes de oírlo" es una tontedad (Proverbios 18:13). ¿Por qué es importante escuchar antes de hablar? Tras veintiséis años de matrimonio, Kara explica: "Prefiero que mi esposo no intente arreglar mis problemas en el momento. Ni siquiera espero que esté de acuerdo conmigo ni que se imagine por qué surgieron. Solo necesito que me escuche y comprenda cómo me siento".

También está el caso de algunos hombres y mujeres que se sienten incómodos y se cohíben si su pareja los presiona para que se expresen. Lorena, que está recién casada, descubrió que su esposo necesita tomarse su tiempo para hablar de lo que siente. "Tengo que armarme de paciencia y esperar a que él quiera abrirse", señala ella.

¿Cómo resolverlo? Si tienen que hablar de algún tema delicado, háganlo cuando estén tranquilos y relajados. ¿Y si al otro le cuesta expresarse? Comprenda que "las intenciones secretas son como aguas profundas" y que el "inteligente sabe descubrirlas" (Proverbios 20:5, *VP*). Si se saca muy aprisa un cubo de un pozo, se perderá mucha agua. De la misma forma, si apremia demasiado a su cónyuge, es posible que este se ponga a la defensiva y usted pierda la oportunidad de sacar lo que hay en su corazón. En vez de eso, hágale preguntas con amabilidad y respeto, y tenga paciencia si no le expresa sus sentimientos tan rápido como usted quisiera.

Cuando su pareja hable, sea "presto en cuanto a oír, lento en cuanto a hablar, lento en cuanto a ira" (Santiago 1:19). El buen oyente no solo escucha con los oídos, sino también con el corazón. Por tanto, procure entender los sentimientos de su cónyuge. Este percibirá su respeto —o su falta de respeto— por la forma en que lo escuche.

Jesús nos enseñó *cómo* hacerlo. Por ejemplo, cuando un hombre enfermo se le acercó para pedirle ayuda, él no le resolvió de inmediato su problema. Primero lo escuchó, después sintió su angustia en el corazón, y por último lo sanó (Marcos 1:40-42). Trate de seguir también esos tres pasos. Recuerde que lo más probable es que su pareja espere comprensión, no una solución instantánea. De modo que escuche con cuidado, sienta lo que el otro siente, y entonces, solo entonces, piense qué se puede hacer. Así le mostrará verdadero respeto.

¿POR QUÉ NO INTENTA ESTO? La próxima vez que su cónyuge empiece a hablarle, reprima el impulso de contestarle inmediatamente. Espere a que termine, y no le responda hasta que usted comprenda lo que quiso decir. Más tarde pregúntele: "¿Sentiste que de verdad te estaba escuchando?".

Cuando usted se exprese

¿Cuál es el problema? "En las comedias de televisión es algo muy normal criticar, insultar y hablar con sarcasmo al cónyuge", comenta Linda, citada antes. Además, muchas personas crecen en hogares donde nadie se habla con respeto. Y cuando se casan y forman su propia familia, les cuesta evitar ese patrón de comportamiento. Ivy, que vive en Canadá, confiesa: "Me crié en un ambiente donde las burlas, los gritos y los apodos despectivos eran el pan de cada día".

¿Cómo resolverlo? Asegúrese de que cuanto diga de su cónyuge "sea bueno para edificación según haya necesidad, para que imparta lo que sea favorable a los oyentes"

(Efesios 4:29). Dicho de otro modo, sus palabras deben transmitir una imagen favorable de su pareja.

Incluso cuando estén a solas, no caiga en la tentación de usar lenguaje hiriente u ofensivo. En el antiguo Israel, Mical se enfadó con su esposo, el rey David, y con desprecio le dijo que se había portado "como uno de los casquivanos". Al llamarlo casquivano, o alocado, no solo ofendió a su esposo, sino que también desagradó a Dios (2 Samuel 6:20-23). ¿Cuál es la lección? Cuando hable con su cónyuge, preste atención a lo que dice (Colosenses 4:6, nota). Felipe, que lleva ocho años casado, reconoce que él y su esposa aún tienen desacuerdos. Se ha dado cuenta de que, a veces, sus comentarios solo empeoran las cosas: "He aprendido que 'ganar' una discusión es realmente una derrota. Es mucho mejor hacer lo posible por llevarnos bien".

Una viuda anciana de tiempos antiguos animó a sus nueras a hallar "un lugar de descanso, cada cual en la casa de su esposo" (Rut 1:9). Cuando los cónyuges se tratan con dignidad, hacen de su hogar "un lugar de descanso".

¿POR QUÉ NO INTENTA ESTO? Siéntese con su cónyuge para analizar los consejos de este subtítulo. Pregúntele: "Cuando hablo de ti en público, ¿sientes que te halago, o que te humillo? ¿Te parece que puedo mejorar?". Entonces escuche bien lo que el otro diga y siga sus sugerencias.

Reconozcan que no son iguales

¿Cuál es el problema? Algunos recién casados creen erróneamente que como la Biblia dice que son "una sola carne", los dos han de tener la misma opinión y personalidad (Mateo 19:5). Sin embargo, no tardan en descubrir que esa idea no es realista. Al poco tiempo, sus diferencias provocan frecuentes discusiones. Linda explica: "Algo en lo que Felipe y yo somos muy distintos es que él se preocupa menos por las cosas. A veces está tan tranquilo mientras yo me muero de angustia, así que termino enojándome porque me parece que el asunto no le importa tanto como a mí".

¿Cómo resolverlo? Acéptense el uno al otro como son y respeten sus diferencias. Para ilustrarlo: la vista y el oído no tienen la misma función; sin embargo, ambos sentidos se complementan para que podamos cruzar la calle sin percances. Después de casi treinta años de matrimonio, Adriana comenta: "Siempre que nuestros puntos de vista no sean contrarios a la Palabra de Dios, aceptamos que puedan diferir. Al fin y al cabo, estamos casados, no clonados".

Cuando su pareja opine o reaccione de forma distinta a usted, tenga en cuenta los sentimientos del otro y no se centre en los suyos (Filipenses 2:4). Fabián, el esposo de Adriana, admite: "No siempre entiendo ni comparto el parecer de mi esposa. Pero me recuerdo a mí mismo que mi amor por ella pesa mucho más que mi opinión. Si ella está contenta, yo también lo estoy".

¿POR QUÉ NO INTENTA ESTO? Haga una lista de los aspectos en que la opinión de su cónyuge o su forma de manejar las cosas sea superior a la suya (Filipenses 2:3).

El respeto es imprescindible para disfrutar de una unión estable y feliz. Linda asegura: "En el matrimonio, el respeto aporta satisfacción y seguridad. Vale la pena cultivarlo".

PREGUNTAS PARA PENSAR

- *¿Cómo enriquecen a mi familia las peculiaridades de mi cónyuge?*
- *¿Por qué es bueno complacer a mi pareja si sus preferencias no violan ningún principio bíblico?*

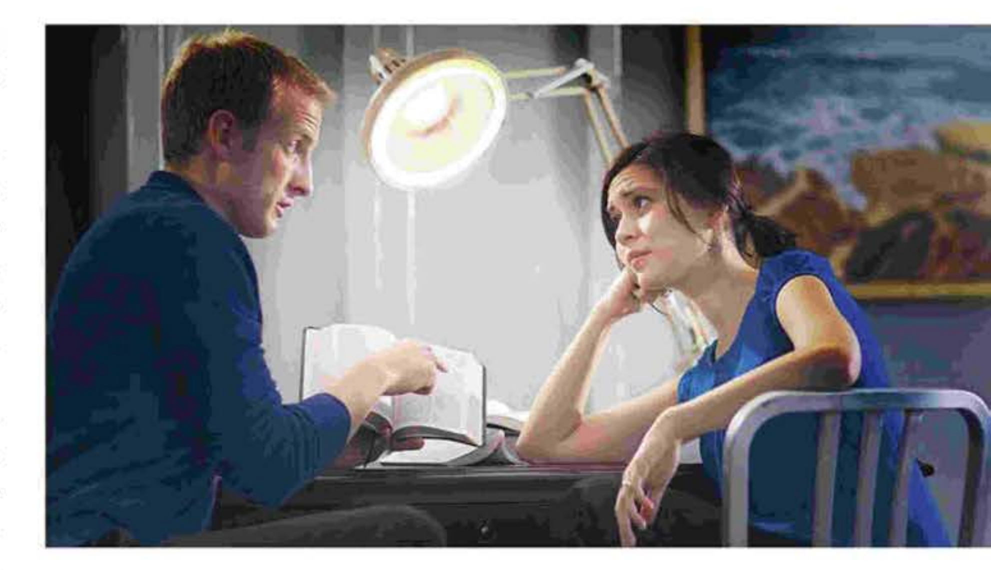


La importancia de cultivar la espiritualidad juntos

Enrique:* "Desde que nos casamos, me propuse que Liliana y yo estudiáramos juntos la Biblia. Quería que ella se concentrara, pero parecía no poder quedarse quieta durante mucho tiempo. Y cada vez que le preguntaba algo, ella me respondía con un sí o un no. Para mí, esa no era la mejor forma de contribuir a nuestra sesión de estudio".

Liliana: "Tenía 18 años cuando Enrique y yo nos casamos. Al principio solíamos estudiar juntos, pero él siempre acababa señalándome mis faltas y diciéndome cómo podía ser mejor esposa. Eso me dolía y me desanimaba mucho".

¿CUÁL cree usted que era el problema de Enrique y Liliana? Sus motivos eran buenos. Ambos amaban a Dios y comprendían la necesidad de estudiar la Biblia juntos. Con todo, algo que supuestamente debía unirlos estaba teniendo el efecto contrario. Estudiaban juntos, pero no cultivaban su espiritualidad juntos.



Ahora bien, ¿qué entendemos por espiritualidad? ¿Por qué deben cultivarla juntos los cónyuges? Todavía más, ¿qué obstáculos pudieran impedírselo? ¿Hay algún modo de superarlos?

Qué es la espiritualidad

En la Biblia, la espiritualidad alude a una actitud ante la vida (Judas 18, 19). El escritor bíblico Pablo establece una clara diferencia entre la persona espiritual y la persona carnal. Según Pablo, la persona con tendencias carnales se preocupa sobre todo por sí misma. Hace lo que ella piensa que está bien y no se preocupa por seguir las normas divinas (1 Corintios 2:14; Gálatas 5:19, 20).

La persona espiritual, en cambio, reconoce el valor de las normas de Dios. Considera a Jehová su amigo y se esfuerza por imitar su manera de ser (Efesios 5:1). De ahí que trate a los demás con cariño, amabilidad y calma

* Se han cambiado los nombres.

(Éxodo 34:6). Obedece a Dios hasta cuando no le conviene (Salmo 15:1, 4). Darío, que vive en Canadá y lleva treinta y cinco años casado, lo explica así: "A mi entender, la persona espiritual siempre piensa en cómo repercutirá en su amistad con Dios lo que dice y hace". Su esposa, Julia, añade: "Creo que una mujer espiritual se esfuerza día a día para que su personalidad refleje el fruto del espíritu de Dios" (Gálatas 5:22, 23).

Claro, no hay que esperar a estar casado para cultivar esa actitud espiritual. La Biblia indica que todos y cada uno de nosotros tenemos la responsabilidad de conocer a Dios e imitarlo (Hechos 17:26, 27).

Por qué cultivar la espiritualidad juntos

Si cada cual es responsable de cultivar su propia espiritualidad, ¿por qué deberían los cónyuges cultivarla juntos? Imagínese que dos personas comparten un huerto. Una quiere hacer la siembra en determinada época del año, y la otra cree que es mejor retrasarla un poco. Una quiere abonar la tierra, pero la otra cree que no es necesario y se opone. Una quiere trabajar sin descanso día tras día, mientras que la otra prefiere cruzarse de brazos y esperar a ver qué sale. Es posible que el huerto produzca algún fruto, pero podría dar más si las dos personas se pusieran de acuerdo en lo que quieren y trabajaran juntas para conseguirlo.

En el caso de los cónyuges pasa algo parecido. Su relación puede mejorar si uno de los dos cultiva su espiritualidad (1 Pedro 3:1, 2). Pero mejoraría mucho más si ambos decidieran seguir las normas divinas y se apoyaran el uno al otro sirviendo juntos a Dios. Como explicó el sabio rey Salomón, "mejores son dos que uno". ¿Por qué? "Porque tienen buen galardón por su duro trabajo", y "si uno de ellos cae, el otro puede levantar a su socio" (Eclesiastés 4:9, 10).

Seguro que usted y su cónyuge quieren cultivar juntos su espiritualidad. Pero al igual que ocurre con un huerto, hace falta trabajar duro para conseguir buenos resultados. Veamos dos obstáculos que pueden surgir y cómo superarlos.

PRIMER OBSTÁCULO: "No encontramos el momento". "Mi esposo me recoge a la salida del trabajo a las siete de la tarde —explica una recién casada llamada Susy—. Cuando llegamos a casa, está todo sin hacer. Nos cuesta mucho decidirnos: la mente nos dice que tenemos que dedicar tiempo a estudiar la Biblia juntos, pero el cuerpo nos dice que no puede más y que necesita descansar."

Algo que puede ayudar: Sean adaptables y busquen formas de ayudarse. Susy cuenta lo que han hecho ella y su esposo: "Eduardo y yo hemos decidido levantarnos un poco más temprano y así leer y analizar juntos un pasaje bíblico antes de ir a trabajar. Además, él me ayuda con algunas tareas para que tengamos más tiempo". ¿Ha tenido buenos resultados este esfuerzo extra? Eduardo dice: "Me he dado cuenta de que si Susy y yo analizamos juntos temas espirituales con regularidad, nos resulta más fácil enfrentarnos a los problemas y aliviar nuestras preocupaciones".

¿Qué tal si, además de conversar sobre temas espirituales, dedican unos minutos al día a orar juntos? Esto es fundamental, y les beneficiará mucho. "Hace algún tiempo —cuenta Ramón, quien lleva dieciséis años casado—, mi esposa y yo pasamos una racha difícil en nuestra relación. Sin embargo, decidimos orar juntos todas las noches para contarle a Dios nuestras preocupaciones. Eso nos ayudó a resolver nuestras diferencias y a recuperar la alegría en nuestro matrimonio."

¿POR QUÉ NO INTENTAN ESTO? Dediquen unos cuantos minutos al final del día a comentar las cosas buenas que les ocurrieron y por las que pueden dar gracias a Dios. Analicen también para qué problemas en particular necesitan la guía divina. Eso sí, no utilicen estas conversaciones para echar-

le en cara al otro sus errores. Y cuando oren juntos, pidan ayuda solo para aquello en lo que ambos deban mejorar. Claro, al día siguiente deben demostrar con sus actos que de veras quieren cambiar.

SEGUNDO OBSTÁCULO: "Tenemos capacidades diferentes". "Nunca fui de los que disfrutaban leyendo un libro", confiesa Tony. En cambio, a su esposa, Natalia, le pasa todo lo contrario. "Me encanta leer y comentar lo que he aprendido. A veces pienso que intimido a Tony cuando analizamos cuestiones bíblicas."

Algo que puede ayudar: En vez de criticarse o fomentar la competencia, apóyense el uno al otro. Fíjense en las habilidades de su cónyuge y felicítenlo por ellas. Tony explica: "Admito que el entusiasmo de mi esposa por los temas bíblicos a veces es un poco abrumador y que, por eso, me costaba estudiar con ella. Sin embargo, Natalia es muy comprensiva. Ahora analizamos juntos temas espirituales con regularidad, y me he dado cuenta de que no tengo nada que temer. De hecho, me gusta hablar de esos temas con ella. Estas conversaciones han contribuido a que nuestra relación sea más tranquila y pacífica".

Numerosos matrimonios se han dado cuenta de que su relación marcha mucho mejor cuando dedican tiempo todas las semanas a leer y analizar la Biblia juntos. Una advertencia: céntrese en lo que usted, y no su cónyuge, debe mejorar (Gálatas 6:4). Si hay asuntos espinosos que resolver, no los hable durante su estudio de la Biblia. Mejor déjelos para otra ocasión. ¿Sabe por qué?

Imagínese que usted está comiendo con su familia. ¿Elegiría ese momento para curarse una herida infectada? Seguro que no, ya que sabe que les echaría a perder el apetito a los demás. Pues Jesús asemejó el proceso de aprender de Dios y hacer su voluntad a la acción de comer (Mateo 4:4; Juan 4:34). Así que si usted se pusiera a "curar" heridas emocionales cada vez que abre la Biblia, solo conseguiría hacerle perder el apetito espiritual a su cónyuge. Es cierto, hay problemas de los que es necesario hablar. Pero es mejor planificar otro momento para eso (Proverbios 10:19; 15:23).

¿POR QUÉ NO INTENTAN ESTO? Escriban las cualidades que más valoran de su cónyuge. Y la próxima vez que traten esas cualidades en su estudio de la Biblia, aprovechen para decirle lo mucho que agradecen que él o ella sea así.

Recogemos lo que sembramos

Si los cónyuges cultivan su espiritualidad juntos, recogerán el mejor de los frutos: un matrimonio más pacífico y placentero. La Palabra de Dios asegura que "cualquier cosa que el hombre esté sembrando, esto también segará" (Gálatas 6:7).

Enrique y Liliana, citados al comienzo del artículo, aprendieron lo cierto de este principio bíblico. Llevan cuarenta y cinco años casados, y saben que la constancia da resultado. "Solía achacarle a mi esposa nuestra falta de comunicación —cuenta Enrique—. Pero con el tiempo comprendí que yo también tenía que poner de mi parte." Liliana explica: "Lo que más nos ayudó en los momentos difíciles fue el amor que ambos sentimos por Jehová Dios. Durante todos estos años hemos estudiado y orado juntos de forma regular. Y cuando veo cómo se esfuerza Enrique por cultivar cualidades cristianas, me resulta más fácil amarlo".

PREGUNTAS PARA PENSAR

- *¿Cuándo fue la última vez que mi cónyuge y yo oramos juntos?*
- *¿Hay algo que yo pueda hacer para que mi cónyuge esté más dispuesto a analizar temas espirituales conmigo?*



Cuando un hijo plantea dudas sobre las creencias de sus padres

En su paso a la edad adulta, muchos jóvenes deciden aceptar la religión de sus padres (2 Timoteo 3:14). Pero no todos lo hacen. ¿Qué puede hacer usted si a su hijo le surgen dudas de las creencias que le ha inculcado? Vea cómo afrontan esta situación los testigos de Jehová.

"Ya no quiero ser de la religión de mis padres. Creo que no es para mí." (Cora, 18 años)*



USTED está seguro de que su religión enseña la verdad acerca de Dios y cree que la Biblia fomenta la mejor forma de vivir. Por tanto, es natural que trate de transmitir esos valores a su hijo (Deuteronomio 6: 6, 7).# Pero ¿y si al crecer él va perdiendo interés en los asuntos religiosos? ¿Qué hará usted si él comienza a dudar de la fe que parecía gustarle tanto cuando era pequeño? (Gálatas 5:7.)

Si esto es lo que sucede en su casa, no piense que ha fracasado como padre cristiano, pues, como veremos, tal vez hayan intervenido otros factores. Sin embargo, tenga presente que, dependiendo de cómo usted reaccione, puede que el joven se sienta más atraído hacia su fe o que, por el contrario, se vaya alejando más y más. Recuerde que si le declara la guerra, será una lucha agotadora con un final casi seguro: la derrota (Colosenses 3:21).

* Se han cambiado los nombres.

\# Para simplificar la redacción, utilizaremos el género masculino. Sin embargo, los principios analizados son aplicables a jóvenes de ambos sexos.

En estos casos, es mucho más ventajoso aplicar el consejo del apóstol Pablo: "Un siervo del Señor no debe pelear, sino que debe ser amable con todos, ser un buen maestro y tener mucha paciencia" (2 Timoteo 2: 24, *La Palabra de Dios para Todos*). ¿Cómo puede demostrar usted que es "un buen maestro" si su hijo duda de sus convicciones religiosas?

Sea perspicaz

Trate de descubrir cuál es la causa de la actitud de su hijo. Veamos algunas posibilidades:

■ **¿Será que se siente solo porque no tiene amigos en la congregación cristiana?** *"Necesitaba amigos, y los encontré entre los compañe-*

ros de clase. Eso frenó mi crecimiento espiritual durante años. La principal razón por la que dejé de interesarme en los asuntos espirituales fueron las malas compañías. Ahora me arrepiento." (Leonor, 19 años.)

■ **¿Le faltará confianza en sí mismo y eso hace que le cueste defender sus creencias?** *"En la escuela se me hacía cuesta arriba hablar de mis creencias a los compañeros. Temía dar la impresión de ser raro o que me llamaran 'santurrón'. Como marginaban a los que eran diferentes, no quería que eso me pasara a mí." (Ramón, 23 años.)*

■ **¿Será que le asusta la responsabilidad de vivir según las normas cristianas?** *"Para mí, la promesa de la vida eterna está, por decirlo así, en lo más alto de un edificio, y ni siquiera he subido el primer escalón. Tengo tanto miedo de subir las escaleras que he pensado en abandonar mi religión." (Renee, 16 años.)*

Hable con él

¿Y su hijo? ¿A qué problema de fondo en particular se está enfrentando? La mejor forma de averiguarlo es preguntándole. Pero hágalo con tacto para que la conversación no se convierta en una pelea. Santiago 1:19 recomienda que uno sea "presto en cuanto a oír, lento en cuanto a hablar, lento en cuanto a ira". Así pues, dedíquele el tiempo que haga falta y demuestre "gran paciencia y arte de enseñar", tal como haría con una persona que no es parte de su familia (2 Timoteo 4:2).

Por ejemplo, si su hijo no quiere ir a las reuniones cristianas, procure averiguar con paciencia el motivo. Fíjese en el siguiente caso, en el cual el padre no tiene mucho éxito:

—Ya no me gusta ir a las reuniones —dice el hijo.

—¡¿Qué quieres decir con que no te gusta?! —pregunta el padre con tono de pocos amigos.

—Es que me aburro, papá.

¿Les lavan el cerebro?

Un concepto erróneo: Los padres testigos de Jehová imponen su religión a los hijos.

La verdad: Tal como establece la Biblia, los padres Testigos tratan de inculcar en sus hijos amor a Dios (Efesios 6:4). Sin embargo, saben que cuando sus hijos se conviertan en adultos, ellos tendrán que decidir por sí mismos qué creer (Romanos 14:12; Gálatas 6:5).

—Entonces, ¿para ti Dios es aburrido? ¿Es eso lo que piensas? ¡No lo puedo creer! Pues mientras vivas en esta casa, tú vas con nosotros, te guste o no.

En la Biblia se pide a los padres que hablen de Dios a sus hijos, y a estos se les dice que sean obedientes (Efesios 6:1). Con todo, ¿le gustaría que su hijo participara en las actividades espirituales y asistiera a las reuniones cristianas solo por obligación? De seguro preferiría que lo hiciera porque lo considera importante y porque de veras lo desea.

Habrá más posibilidades de que esto suceda si descubre la raíz del problema. Fíjese en cómo se podría haber manejado la situación anterior.

—Ya no me gusta ir a las reuniones —dice el muchacho.

—¿Por qué lo dices, hijo? —pregunta el padre con tono calmado.

—Es que me aburro, papá.

—Te entiendo, pues estar sentado una o dos horas puede ser muy aburrido. ¿Qué es lo que más te aburre?

—No lo sé. Supongo que me gustaría estar en otro lugar.

—¿Les pasa lo mismo a tus amigos?

—¡Qué amigos? Desde que mi mejor amigo se fue, ya no tengo con quien hablar.

Todos se lo pasan bien, menos yo. A mí nadie me hace caso.

Al dejar que el hijo se exprese libremente, el padre no solo averigua el problema de fondo —en este caso la soledad—, sino que también se gana su confianza. Así será más probable que el hijo vuelva a sincerarse en el futuro (véase el recuadro “Tenga paciencia”).

Muchos jóvenes comprenden con el tiempo que si hacen frente a los obstáculos que frenan su progreso espiritual, es probable que se sientan más satisfechos consigo mismos y con su religión. Volvamos al caso de Ramón. Este joven temblaba solo de pensar en que debía decirles a sus compañeros que era cristiano. Sin embargo, acabó dándose cuenta de que no era tan terrible como imaginaba, aun si otros se reían de sus creencias.

“En cierta ocasión —cuenta él—, un chico de la escuela se burló de mí por mi religión. Me puse nerviosísimo y me parecía que toda la clase nos estaba mirando. Entonces decidí darle la vuelta a la tortilla y preguntarle por *su* religión. ¡Qué sorpresa me llevé cuando él se puso más nervioso que yo! Descubrí que muchos jóvenes tienen creencias religiosas, pero no las entienden. ¡Al menos yo puedo explicar las mías! Los inseguros deberían ser ellos, no yo.”

¿POR QUÉ NO INTENTA ESTO? Pregúntele a su hijo qué piensa sobre ser cristiano y escúchelo. ¿Cuáles cree él que son las ventajas? ¿Y los inconvenientes? ¿Considera que las ventajas son mayores que los inconvenientes? ¿Por qué? (Marcos 10:29, 30.) Su hijo podría escribir lo que piensa en dos columnas: en la izquierda los inconvenientes y en la derecha las ventajas. Al verlo por escrito, puede que él mismo identifique el problema y busque la solución.



Tenga paciencia

Es probable que conversar con su hijo adolescente requiera muchísima paciencia. Pero vale la pena, pues se ganará su confianza. Cierta chica cuenta: “Una noche le confesé a mi padre cosas que él no sabía: que tenía novio y una página en una red social, y que quería irme de casa. Por increíble que parezca, mantuvo la calma. No creo que muchos padres se queden tan tranquilos y no le griten a su hija al enterarse de que se ha estado besando con un chico y que no deja de enviarle mensajes de texto. Ahora sé que puedo contarle lo que sea y que de veras me va a ayudar”.

Enséñele a razonar

Tanto los padres como los especialistas han visto que hay un claro contraste entre la forma de pensar de los niños y la de los adolescentes (1 Corintios 13:11). Lo habitual es que para los niños las cosas sean blancas o negras. En cambio, los adolescentes tienden a razonar de forma más compleja y abstracta. Por ejemplo, a un niño tal vez le baste con aprender que Dios lo hizo todo (Génesis 1:1). Pero puede que un adolescente no se conforme con eso. Quizás se pregunte: “¿Cómo sé que Dios existe? Si Dios es amor, ¿por qué permite que pasen cosas malas? ¿Cómo es

posible que Dios siempre haya existido?" (Salmo 90:2).

Tal vez a usted le parezca que estas preguntas representan un paso atrás en el desarrollo espiritual de su hijo. Pero en realidad pueden suponer *un paso adelante,* pues plantearse cuestiones como estas estimula su crecimiento como cristiano (Hechos 17:2, 3).

Su hijo adolescente está aprendiendo a emplear "su facultad de raciocinio", es decir, su capacidad de razonar (Romanos 12:1, 2). Eso lo ayudará a comprender "la anchura y longitud y altura y profundidad" de la fe cristiana mejor que cuando era un niño (Efesios 3:18). Ahora más que nunca, usted debe ayudarlo a analizar la base de sus creencias para que esté totalmente convencido (Proverbios 14:15; Hechos 17:11).

¿POR QUÉ NO INTENTA ESTO? Repase con su hijo cuestiones básicas que quizás los dos den por sentadas. Podría animarlo a preguntarse: "¿Qué me convence a mí de que Dios existe? ¿Qué pruebas tengo de que Dios se preocupa por mí? ¿Por qué me beneficia obedecer las leyes de Dios?". Procure no imponerle sus ideas; más bien, guíelo para que se forme las suyas propias. De este modo, a él se le hará más fácil tener fe en sus creencias.

Ayúdele a convencerse

En la Biblia se dice que un cristiano llamado Timoteo conocía los santos escritos "desde la infancia". Aun así, Pablo le recomendó: "Continúa en las cosas que aprendiste *y fuiste persuadido a creer"* (2 Timoteo 3:14, 15). Es probable que su hijo, como le pasó a Timoteo, haya aprendido las normas bíblicas desde que era pequeño. Pero es ahora cuando usted debe ayudarlo a adquirir sus propias convicciones.

El libro *Lo que los jóvenes preguntan. Respuestas prácticas* (volumen 1) declara: "Es verdad que mientras su hijo viva en su casa, usted tiene el derecho de exigirle que participe en las actividades espirituales de la familia. Sin embargo, su objetivo no debe ser que siga mecánicamente una rutina, sino que ame a su Creador". Con ese objetivo presente, podrá ayudar a su hijo a tener una fe firme. Y será esa fe la que lo motive a adoptar por decisión propia la forma de adorar a Dios que usted le ha enseñado (1 Pedro 5:9).*

* Encontrará más información en *La Atalaya* del 1 de mayo de 2009, páginas 10 a 12, y en el libro *Lo que los jóvenes preguntan. Respuestas prácticas* (volumen 1), páginas 315 a 318.

La importancia de un mentor

A veces, a los jóvenes les viene bien contar con el apoyo de un adulto que no sea de la familia. ¿Conoce a alguien maduro en sentido espiritual que pueda servirle de inspiración a su hijo? ¿Por qué no busca la manera de que pasen algún tiempo juntos? Eso no quiere decir que usted se vaya a desentender de su responsabilidad. Recuerde a Timoteo. Su amistad con Pablo lo ayudó muchísimo, y Pablo mismo se benefició de su compañía (Filipenses 2:20, 22).*

* Basado en la edición de 2011 del libro *Lo que los jóvenes preguntan. Respuestas prácticas* (volumen 1), página 318. Editado por los testigos de Jehová.

PREGUNTAS PARA PENSAR

- *¿Cómo reacciono cuando mi hijo hace preguntas sobre mis creencias?*
- *¿Cómo podría ayudarme este artículo a mejorar mi forma de reaccionar?*

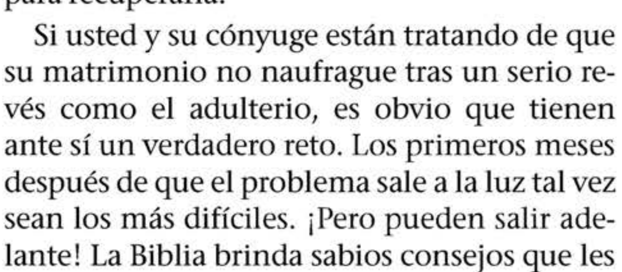


Cómo recuperar la confianza perdida

Steve:* "Nunca imaginé que Julia me sería infiel. Perdí toda mi confianza en ella. No encuentro palabras para expresar lo que me costó perdonarla".

Julia: "Entiendo que Steve dejara de confiar en mí. Me llevó años demostrarle cuánto sentía lo que había hecho".

LA Biblia ofrece a la víctima de una infidelidad la posibilidad de divorciarse (Mateo 19:9).# Steve eligió no hacerlo. Él y Julia estaban decididos a salvar su matrimonio. Sin embargo, no tardaron en darse cuenta de que esa decisión implicaba mucho más que seguir viviendo bajo el mismo techo. ¿Por qué? Porque, tal como indican sus comentarios, la infidelidad de Julia quebró la confianza que existía entre ellos. Puesto que la confianza mutua es esencial para que un matrimonio sea feliz, los dos tenían mucho que hacer para recuperarla.



Si usted y su cónyuge están tratando de que su matrimonio no naufrague tras un serio revés como el adulterio, es obvio que tienen ante sí un verdadero reto. Los primeros meses después de que el problema sale a la luz tal vez sean los más difíciles. ¡Pero pueden salir adelante! La Biblia brinda sabios consejos que les ayudarán a recuperar la confianza perdida. Analicen las siguientes cuatro sugerencias.

1 Sean sinceros. El apóstol Pablo aconsejó: "Ahora que han desechado la falsedad, hable verdad cada uno de ustedes" (Efesios 4:25). Las mentiras, las medias verdades y hasta el silencio generan desconfianza. Así que deben conversar con franqueza.

Es posible que en un primer momento los dos se sientan demasiado incómodos como

* Se han cambiado los nombres.

\# Hallará más información sobre este delicado tema en *¡Despertad!* del 22 de abril de 1999, página 6, y del 8 de agosto de 1995, páginas 10 y 11.

para hablar del asunto. Aun así, tarde o temprano deberán tratarlo sin rodeos. Es posible que opten por no entrar en todos los detalles, pero eludir el tema sería un error. Julia, citada antes, admite: "Al principio me resultaba muy desagradable y difícil conversar sobre lo que hice. Lamentaba tanto lo que había ocurrido que solo quería hacer borrón y cuenta nueva". No obstante, la falta de comunicación empeoró las cosas. "Como mi esposa no quería hablar —recuerda Steve—, yo seguía dudando de ella." Mirando atrás, Julia reconoce: "Por no abordar el tema, nos costó más curar las heridas".

Sin duda, conversar sobre la traición será doloroso. Paul cometió adulterio con su secretaria, y Debbie, su esposa, cuenta: "Me surgían muchas preguntas: ¿cómo pasó?, ¿por qué?, ¿de qué hablaban?... Tenía los nervios destrozados, pues no podía dejar de pensar en eso. Y a medida que pasaban las semanas, me hacía más preguntas". Paul, por su parte, dice: "Era de esperar que a veces, cuando tratábamos el tema, los ánimos se caldearan. Pero siempre acabábamos pidiéndonos perdón. Esas conversaciones francas nos fueron uniendo más y más".

¿Cómo pueden rebajar la tensión que se genera en tales ocasiones? Deben tener presente que su principal objetivo no es castigar al culpable, sino sacar lecciones de la situación y fortalecer el matrimonio. Pongamos por caso a Chul Soo y a su esposa, Mi Young. Ellos analizaron qué lo llevó a él a cometer adulterio. "Me di cuenta de que había estado demasiado ocupado con asuntos personales —asegura Chul Soo—, además de excesivamente preocupado por complacer a los demás. Dedicaba la mayor parte de mi tiempo y atención a otras personas y, como resultado, descuidé a mi esposa." Al percatarse de cuál había sido el problema de fondo, pudieron hacer los cambios que, con el tiempo, contribuyeron a reconstruir su relación.

¿POR QUÉ NO INTENTAN ESTO? Si usted ha sido infiel, no ponga excusas ni le eche la culpa a su cónyuge. Más bien, admita su responsabilidad y el daño que ha causado. Si usted es la víctima, no le grite a su cónyuge ni lo hiera con sus palabras. Así facilitará que su pareja siga sincerándose (Efesios 4:32).

2 Trabajen en equipo. La Biblia asegura: "Mejores son dos que uno, porque tienen buen galardón por su duro trabajo. Pues si uno de ellos cae, el otro puede levantar a su socio" (Eclesiastés 4:9, 10). Estas palabras son especialmente ciertas si ustedes están luchando por recobrar la confianza.

Juntos pueden combatir el virus de la desconfianza que ha infectado su relación. Pero para lograrlo, ambos deben estar resueltos a salvar el matrimonio. Si cada uno solo se centra en sus propios sentimientos, tal vez acaben con más problemas. Deben actuar como buenos compañeros.

Eso fue lo que hicieron Steve y Julia. "Nuestra relación no se recuperó de la noche a la mañana —dice ella—. Los dos tuvimos que trabajar como un equipo. Yo no quería volver a hacerle daño a Steve, y él, aunque estaba herido, tampoco quería que nuestro matrimonio se fuera a pique. No pasaba un día sin que yo buscara maneras de demostrarle mi lealtad. Siempre le agradeceré a mi esposo que me manifestara su amor vez tras vez."

¿POR QUÉ NO INTENTAN ESTO? Tomen juntos la decisión de trabajar en equipo para recuperar la confianza en su matrimonio.

3 Hagan los cambios necesarios. Tras advertir a sus oyentes de que no cayeran en el adulterio, Jesús dio este consejo: "Ahora bien, si ese ojo derecho tuyo te está haciendo tropezar, arráncalo y échalo" (Mateo

5:27-29). Si usted ha sido infiel y quiere salvar su matrimonio, ¿puede pensar en hábitos o actitudes que, por así decirlo, debe arrancar y echar?

Para empezar, está claro que debe cortar todo contacto con la persona con quien cometió adulterio (Proverbios 6:32; 1 Corintios 15:33).* Paul, mencionado antes, cambió de turno de trabajo y de número de teléfono celular para evitar por completo a la mujer con quien había sido infiel. Pero eso no bastó. Así que, totalmente resuelto a recobrar la confianza de su esposa, dejó su trabajo. Además, se deshizo de su teléfono celular y solo usaba el de su esposa. ¿Valió la pena tomar esas medidas tan drásticas? Debbie, su esposa, responde: "Aunque ya han pasado seis años, de vez en cuando temo que ella intente comunicarse con Paul. Pero ahora estoy segura de que él no caerá en la tentación".

Por otro lado, quizás deba hacer cambios en su personalidad. Tal vez dé la impresión de querer flirtear o le guste tener fantasías románticas. En tal caso, "desnúdese de la vieja personalidad con sus prácticas", es decir, reemplace estas viejas actitudes y costumbres por otras que fortalezcan la confianza de su pareja en usted (Colosenses 3:9, 10). ¿Le cuesta ser cariñoso con su cónyuge debido a su crianza? Por difícil que se le haga al principio, muéstrele su cariño y exprésele su amor con frecuencia. Steve recuerda: "Julia solía demostrarme su cariño con una caricia, y a menudo me decía: 'Te quiero' ".

Sería bueno que durante un tiempo le contara a su cónyuge todas sus actividades cotidianas. "Mi esposo me contaba todo lo que le ocurría cada día, hasta los detalles más insignificantes —declara Mi Young—. Era su forma de probarme que no tenía nada que ocultar."

* Si por algún tiempo es imposible hacerlo —quizás porque trabajan juntos—, debe limitarse a lo estrictamente necesario. Cada vez que tenga que tratar con esa persona, hágalo en presencia de otros y cuénteselo a su cónyuge.

¿POR QUÉ NO INTENTAN ESTO? Pregúntense el uno al otro qué cambios piensa cada cual que contribuirían a recuperar la confianza mutua. Luego hagan una lista y pónganse manos a la obra. Además, incluyan en su horario algunas actividades que puedan disfrutar juntos.

4 **Sepan cuándo pasar la página.** No se apresuren a pensar que ya todo ha vuelto a la normalidad. Proverbios 21:5 advierte: "El que es apresurado se encamina de seguro a la carencia". Hace falta tiempo, quizás años, para recuperar la confianza.

Si usted es quien ha sufrido la traición, dese el tiempo que necesite para perdonar por completo. Fíjese en lo que comenta Mi Young: "Solía parecerme raro que las mujeres no pudieran perdonar a sus esposos infieles. No comprendía por qué seguían enojadas por tanto tiempo. Pero cuando me pasó a mí, entonces entendí lo difícil que era perdonar". Por lo general, nadie perdona ni vuelve a confiar en alguien de la noche a la mañana. Es un proceso gradual.

Dicho esto, tenga presente que después llegará un "tiempo de edificar" (Eclesiastés 3:1-3). En un principio tal vez piense que para protegerse es mejor aislarse emocionalmente. Sin embargo, vivir así no le ayudará a volver a confiar en su cónyuge. Para sentar nuevas bases en su relación, no solo necesita perdonarlo, sino demostrárselo abriéndole su corazón. Al mismo tiempo pídale que le cuente sus alegrías y preocupaciones.

Haga lo posible por no amargarse. Deje de darle vueltas a los pensamientos negativos (Efesios 4:32). Meditar en el ejemplo de Dios puede ayudarle mucho. Cuando sus siervos del antiguo Israel lo abandonaron, él se sintió tan herido que se comparó a un cónyuge traicionado (Jeremías 3:8, 9; 9:2). No obstante, afirmó: "No me quedaré resentido hasta tiempo indefinido" (Jeremías 3:12). Así que,



cuando su pueblo lo buscó arrepentido, él lo perdonó.

Cuando ambos estén convencidos de que han hecho los cambios necesarios en su relación, entonces se sentirán seguros. Ya no será necesario centrarse solo en salvar el matrimonio. Podrán pasar la página y ponerse otras metas que puedan alcanzar juntos. Aun así, programen momentos específicos para evaluar su progreso. No se confíen: presten atención a cualquier revés que surja y fortalezcan su sentido de compromiso mutuo (Gálatas 6:9).

¿POR QUÉ NO INTENTAN ESTO? En vez de procurar que su matrimonio sea igual que el de antes, cultiven una relación nueva y más estable.

Pueden salir adelante

Cuando piensen que las cosas no van a salir bien, recuerden que Dios es el Autor del matrimonio (Mateo 19:4-6). Por tanto, con su ayuda, pueden salir adelante. Todas las parejas mencionadas en este artículo aplicaron los valiosos consejos de la Biblia y, como resultado, salvaron su matrimonio.

Ya hace más de veinte años que Steve y Julia sufrieron su crisis matrimonial. Steve resume así su camino a la recuperación: "Los mayores avances los hicimos después de comenzar a estudiar la Biblia con los testigos de Jehová. La ayuda que recibimos no tiene precio, pues así logramos sobrevivir a esa tormentosa etapa". Julia afirma: "Estoy feliz de haber superado ese episodio tan angustioso. Gracias a que Steve y yo estudiamos la Biblia juntos y a que pusimos todo nuestro empeño, ahora disfrutamos de un matrimonio maravilloso".

PREGUNTAS PARA PENSAR

- *¿Qué razones me motivaron a seguir adelante con mi matrimonio pese a una infidelidad?*
- *¿Qué cualidades de mi cónyuge valoro en este momento?*
- *Cuando éramos novios, ¿con qué pequeñas cosas demostraba mi amor? ¿Cómo puedo volver a hacerlo?*



Cómo afrontar las deudas

Giannis:* "Mi negocio se fue a pique durante la crisis financiera de Grecia. Ya no teníamos dinero para pagar la hipoteca ni las tarjetas de crédito. Estaba tan agobiado que por las noches no pegaba el ojo".

Katerina: "Me angustiaba la idea de perder la casa en la que habíamos invertido tanto cariño. Giannis y yo discutíamos vez tras vez sobre cómo íbamos a afrontar las deudas".

LAS deudas crean mucha tensión y pueden llegar a destrozar familias. Así lo confirma el especialista Jeffrey Dew, quien observó que las parejas endeudadas pasan menos tiempo juntas, se pelean más a menudo y son menos felices. Las discusiones sobre temas de dinero suelen durar más, llevar a más gritos o golpes y provocar nuevas disputas. No es de extrañar, por tanto, que los desacuerdos económicos se hayan convertido en una de las principales causas de divorcio.



Las deudas crean tensión y pueden destrozar a la familia

Por si fuera poco, las deudas también suponen un riesgo para la salud. Producen, entre otras cosas, insomnio, dolores de cabeza y de estómago, ataques cardíacos y depresión. Una mujer llamada Marta comenta: "Mi esposo, Luís, estaba tan deprimido que se pasaba durmiendo casi todo el día. No quedaba ni rastro del hombre con quien siempre había podido contar". Para algunos, la tensión se vuelve insoportable. Ese fue el caso de una esposa y madre del sureste de la India. Según la BBC, se quitó la vida porque se había atrasado en el pago de préstamos y debía el equivalente a 840 dólares. Había

* Se han cambiado algunos nombres.

pedido prestado el dinero para cubrir los gastos médicos de sus hijos.

Pues bien, ¿cómo pueden los matrimonios afrontar las deudas y la tensión que generan? Veamos algunos de los problemas que suelen surgir y los principios bíblicos que pueden ayudar a resolverlos.

PROBLEMA 1: "Nos echamos la culpa el uno al otro".

Lukasz confiesa: "Yo acusaba a mi esposa de derrochar el dinero, y ella me echaba en cara que yo no tuviera trabajo todo el año". ¿Cómo pueden los matrimonios evitar que las deudas los distancien?

Recomendación: Trabajen en equipo. Hacerle reproches a su cónyuge, aunque este sea el responsable de la deuda, no servirá de nada. Es especialmente importante seguir el consejo de Efesios 4:31: "Que se quiten toda amargura maliciosa y cólera e ira y gritería y habla injuriosa, junto con toda maldad".

Luchen contra la deuda, no contra su cónyuge. Un hombre llamado Stephanos comenta: "Mi esposa y yo veíamos la deuda como nuestro enemigo común". La Biblia fomenta el trabajo en equipo. En Proverbios 13:10 dice: "Con los que consultan juntos hay sabiduría". En lugar de actuar cada uno por su cuenta, hablen del problema abiertamente y traten de resolverlo juntos.

En todo esto, no excluyan a sus hijos. Edgardo, un padre de familia que vive en la Argentina, relata: "Mi hijo quería una bicicleta nueva, pero le explicamos que no nos alcanzaba el dinero. Le dimos una que había sido de su abuelo, y no había quién lo bajara de ella. Me di cuenta del valor de que todos en la familia colaboren".

¿POR QUÉ NO INTENTAN ESTO? Busquen un momento para hablar con calma y franqueza. Reconozcan cualquier error que hayan cometido, pero no le den más vueltas de las necesarias. Más bien, concéntrense en los principios bíblicos que pueden ayudarles a tomar mejores decisiones en el futuro (Salmo 37:21; Lucas 12:15).

PROBLEMA 2: "Parece que nunca saldremos de las deudas".

"Debido a mi negocio, contraje una deuda cuantiosa que se hizo aun mayor con la crisis financiera de la Argentina —recuerda Enrique—. Entonces mi esposa tuvo que ser operada. Pensé que jamás podríamos salir de las deudas. Era como estar atrapado en una telaraña." Roberto, que vive en Brasil, invirtió todos sus ahorros en un proyecto que se vino abajo y quedó debiendo dinero a 12 bancos. Él comenta: "Me daba vergüenza encontrarme con mis amigos. Me sentía un fracasado".

¿Cómo combatir estos sentimientos de desánimo, culpa o vergüenza?

Recomendación: Pongan en orden sus finanzas.*

1. *Calculen su presupuesto.* Anoten todo el dinero que entra y sale de su casa en un período de dos semanas (o un mes, si lo ven más práctico). Añadan a esta lista un promedio mensual de gastos menos frecuentes, como impuestos, seguros o ropa.

2. *Aumenten los ingresos.* Quizá puedan hacer horas extras, turnos adicionales o trabajos de temporada, dar clases particulares, recoger productos reciclables para venderlos o convertir su pasatiempo en un trabajo. Eso sí, no permitan que esto les robe tiempo de cosas más importantes, como las actividades espirituales.

3. *Reduzcan los gastos.* No se dejen deslumbrar por las ofertas. Compren solo lo que necesiten (Proverbios 21:5). Enrique, citado antes, recomienda: "Es bueno dejar pasar algún tiempo antes de comprar algo, pues así ves si realmente lo necesitas o si es un simple capricho". He aquí otras sugerencias:

---

* Hallarán más sugerencias en la serie de portada "Cómo administrar el dinero", de la revista *¡Despertad!* de septiembre de 2011, editada por los testigos de Jehová.

• Vivienda: De ser posible, múdense a una vivienda más económica. También intenten ahorrar en luz, agua, calefacción y otros servicios.

• Comida: Llévense de su casa el almuerzo o la merienda para no tener que comer fuera. Al hacer la compra, aprovechen los cupones de descuento y las ofertas. Joelma, que reside en Brasil, cuenta lo que hace ella: "Las frutas y las verduras me salen más baratas si las compro poco antes de que cierren los mercados".

• Transporte: Vendan los vehículos que no necesiten y mantengan en buen estado el que ya tienen en lugar de andar cambiándolo por un modelo más reciente. Otra opción sería usar el transporte público o, siempre que sea posible, ir a pie.

Una vez que hayan reducido los gastos, podrán decidir cómo dar buen uso al dinero que les queda.

4. *Analicen las deudas y tomen medidas.* Primero averigüen la tasa de interés de cada deuda, así como los pagos mínimos y las penalizaciones por retraso o incumplimiento. Lean la letra pequeña de los préstamos o facturas para evitar que los estafen. En Estados Unidos, una entidad que ofrecía préstamos a corto plazo afirmaba cobrar un interés del 24% cuando en realidad superaba el 400%.

El segundo paso es decidir qué deudas saldar primero. Una estrategia sería liquidar la deuda que tenga la tasa de interés más alta. Otra estrategia consistiría en empezar cancelando las deudas menores. Esto reduciría la cantidad de facturas mensuales, lo cual contribuiría a subirles un poco la moral. En caso de que tengan préstamos con tasas de interés muy altas, tal vez les convenga pedir otro préstamo a un interés más bajo para pagarlos.

Por último, si no les es posible cumplir con los pagos, intenten negociar un nuevo plan de pagos con sus acreedores. Podrían pedirles una extensión del plazo de pago o una tasa de interés menor. Quizás accedan a liquidar la deuda si se les paga una cantidad menor de golpe. Es importante que sean amables y honrados a la hora de explicar su situación financiera (Colosenses 4:6; Hebreos 13:18). Todos los acuerdos deben ponerse por escrito. No se rindan si no consiguen nada en el primer intento (Proverbios 6:1-5).



Hay muchas maneras en que todos pueden colaborar

Ahora bien, sean realistas. Hasta los mejores planes pueden venirse abajo debido a circunstancias que escapan a su control. Como advierte la Biblia, el dinero "se hac[e] para sí alas como las de un águila y vuel[a] hacia los cielos" (Proverbios 23:4, 5).

¿POR QUÉ NO INTENTAN ESTO? Cuando ya hayan preparado un presupuesto, hablen en familia sobre cómo puede contribuir

cada uno a reducir los gastos o a aumentar los ingresos. Ver que todos hacen sacrificios los unirá en su lucha contra la deuda.

PROBLEMA 3: "No pensamos en otra cosa".

La preocupación por las deudas puede desviar su atención de asuntos más relevantes. Un señor llamado Georgios admite: "Lo peor fue que, como todo giraba en torno a las deudas, descuidamos cosas que de verdad importaban".

Recomendación: No le den al dinero más importancia de la que tiene. Recuerden que, por mucho que se esfuercen, no podrán saldar las deudas de la noche a la mañana. Lo que sí pueden hacer es mantener los asuntos en la debida perspectiva. En lugar de obsesionarse con el dinero que les hace falta, mediten en lo que recomienda la Biblia: "Teniendo, pues, sustento y con qué cubrirnos, estaremos contentos con estas cosas" (1 Timoteo 6:8).

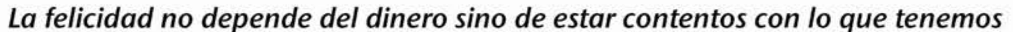
Aceptar su situación económica les ayudará a que "se aseguren de las cosas más importantes" (Filipenses 1:10). Estas "cosas más importantes" incluyen la amistad con Dios y la vida de familia. Georgios explica: "Aunque mi esposa y yo aún no hemos liquidado las deudas, ya no son el centro de nuestra vida. Ahora somos más felices gracias a que dedicamos más tiempo a nuestros hijos, a nuestra relación de pareja y a hacer cosas juntos que fortalecen nuestra espiritualidad".

¿POR QUÉ NO INTENTAN ESTO? Anoten cosas que les parecen muy valiosas, pero que no se pueden comprar con dinero. Después piensen en maneras de dedicarles más tiempo y atención.

Es cierto que las deudas generan mucha preocupación y requieren hacer sacrificios, pero el esfuerzo vale la pena. Andrzej, que vive en Polonia, cuenta: "Mi esposa avaló a una compañera de trabajo para que recibiera una gran suma de dinero, y luego esta desapareció sin pagar. Cuando me enteré, el ambiente en casa estaba más que tenso". Sin embargo, ellos manejaron bien la situación. Él recuerda: "En realidad aquello nos unió: no el problema en sí, sino el hecho de afrontarlo juntos".

PREGUNTAS PARA PENSAR

- *¿Qué puedo hacer para ayudar a mi familia a saldar las deudas?*
- *¿Cómo podemos evitar que las deudas afecten o incluso rompan nuestra relación?*


La felicidad no depende del dinero sino de estar contentos con lo que tenemos

